

Geneviève Gagos

UN VIE SANS STRESS GRÂCE À L'EFT



INTERÉDITIONS

POCHE

Geneviève Gagos

Une vie sans stress
grâce à l'EFT

INTERÉDITIONS

Responsable d'édition : Ronite Tubiana
Édition : Florian Boudinot et Flora Descamps
Fabrication : Nelly Roushdi
Direction artistique : Élisabeth Hébert
Mise en pages : [Nord Compo](#)

© InterÉditions, 2017, 2020

InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur.
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN : 978-2-7296-2165-0

*À Fabrice
et à Nicolas*

*À vous tous qui cherchez
comment devenir acteur de votre vie.*

*« Si, tôt ou tard, vous avez l'intention de faire quelque chose
d'important, qui apporte un changement réel... faites-le
maintenant. »*

Howard Wight

Préface

Lorsque Geneviève Gagos m'a proposé de préfacer son dernier ouvrage alors qu'elle formait une nouvelle équipe hospitalière ici, sur l'île de La Réunion, j'ai accepté sans hésitation.

Cet exercice est l'occasion pour moi de raconter l'histoire de notre rencontre professionnelle qui remonte désormais à 2009.

Elle m'offre ainsi la possibilité d'exposer quel fut notre cheminement d'équipe hospitalière vis-à-vis de l'EFT : les motifs de notre curiosité initiale, notre prudence de départ, notre légitime et systématique approche critique vis-à-vis d'un outil nouveau à visée thérapeutique et enfin témoigner du processus qui a permis de recueillir notre adhésion et l'intégration de l'EFT à nos pratiques.

Ce sera sans doute aussi votre parcours de lecteur : d'abord curieux, peut-être dans le sens sceptique, tout au moins étonné, puis je l'espère, fort de l'argumentation parfaitement accessible et compréhensible déroulée par l'auteur et des exemples donnés, disposé à lever vos doutes, suffisamment pour franchir le pas au cas où vous pourriez en avoir nécessité, dans les conditions de sérieux sur lesquelles insiste fort opportunément Geneviève Gagos.

En effet si l'outil est potentiellement très efficace, sa mobilisation nécessite de recourir à un praticien dûment formé et à la démarche éthique rigoureuse.

En 2009, j'assumais la responsabilité médicale d'un Service médico-psychologique régional, en plus explicite : un service de psychiatrie en milieu pénitentiaire.

En pleine réflexion institutionnelle, nous recherchions des pratiques nouvelles permettant de réaliser des objectifs que nous avons définis ainsi :

- une réduction importante des prescriptions de psychotropes ;
- une diffusion et une utilisation de ces nouveaux outils à l'ensemble de l'équipe (paramédicaux, psychologues, psychiatres) ;

- une efficacité validée et robuste sur une pathologie particulière : les troubles de l'adaptation qui touchaient à l'entrée en détention un nombre important de détenus.

Un collaborateur lors d'un staff évoqua le nom de Geneviève Gagos et l'EFT.

Dans un réflexe professionnel, nous rassemblions la littérature professionnelle sur le sujet. Nous constatons qu'elle était assez limitée.

Pourtant la lecture des documents faisait rapidement apparaître que la technique, si elle paraissait un peu surprenante au premier abord, nous évoquait des éléments connus.

En ce sens, elle paraissait compatible avec la définition d'une technique psychothérapeutique brève de type intégrative, c'est-à-dire reprenant des facteurs efficaces communs à d'autres approches.

Nous y retrouvions le cadre général permettant le respect de l'identité de la personne prise en charge, une attitude neutre du thérapeute, une absence de jugement, un respect de la confidentialité des échanges ainsi qu'une réelle bienveillance.

La recherche de la mise en place d'un état de conscience à la fois pleinement éveillé et de la focalisation particulière de l'attention, nous rappelait la pratique de l'hypnose et en définitive celle de plusieurs autres techniques psychothérapeutiques.

La sollicitation d'une participation active du sujet durant la séance et en dehors, lors de possibles exercices au domicile, la démarche fonctionnelle préalable aux « rondes » sur la définition du symptôme/problème à travailler, nous rappelaient les thérapies comportementales et cognitives.

L'utilisation de « l'association libre » pour affiner au cours des rondes la phrase inductrice, nous rappelait un des concepts fondamentaux d'une cure analytique.

Autant d'éléments qui nous ont décidés à organiser un premier séminaire.

Cette semaine d'enseignement fut un réel succès. Il est intéressant cependant de raconter brièvement son déroulé car, lors de chacune des rencontres professionnelles qu'elle a animée par la suite à ma demande, les réactions ont été les mêmes.

Un peu comme Madame et Monsieur tout le monde, les professionnels, lors de la première matinée, ne manquent pas d'afficher leur étonnement voire leur doute, même s'ils ont réalisé la démarche de s'inscrire.

Puis à la fois grâce à ses talents de pédagogue et de praticienne hors pair, s'appuyant sur une communication mêlant argumentation scientifique claire et situations cliniques, les équipes adhèrent progressivement, expérimentant le soir sur leurs proches ou sur eux-mêmes et sortant de la semaine étonnés que l'EFT puisse souvent solutionner beaucoup plus rapidement les difficultés soumises.

Si, dans un premier temps, ce constat les déroutent, ils réalisent rapidement que l'outil ne les oblige nullement à renoncer à leur capital connaissance et expérience, mais leur offre la possibilité de les mobiliser différemment.

Je citerais pour exemple la réflexion d'un collègue récemment formé, excellent clinicien de surcroît, sensible aux concepts psychanalytiques qui, à l'issue de sa formation et décidé à réserver une demi-journée de consultation pour pratiquer, me confiait : « L'EFT ? C'est un outil puissant pour parler à l'inconscient. »

À titre personnel, l'EFT est devenu mon outil psychothérapeutique de référence. J'ai été formé comme jeune médecin spécialiste au sein d'une faculté qui portait haut les couleurs de la psychanalyse. J'y ai appris aussi la psychiatrie biologique, l'hypnose et le training autogène. Plus tard, je me suis formé à la pratique des thérapies comportementales et cognitives. Plus récemment encore, j'ai pratiqué l'EMDR.

Comme je l'expliquais précédemment, la pratique de l'EFT ne m'oblige pas à renoncer à mes formations et pratiques précédentes. En amalgamant différents concepts opérationnels et en mobilisant mon expérience clinique, elle me permet d'être plus rapidement aidant.

Deux à trois séances d'une heure suffisent très souvent à obtenir un résultat résolument positif et robuste dans le temps. Chaque séance apporte au moins un apaisement objectivé par l'utilisateur.

Très important à mes yeux également, la personne n'est nullement dessaisie de son processus thérapeutique. Elle est sollicitée pour une attitude proactive.

Les indications sont sur le plan clinique très variées.

L'EFT peut aussi être utilisée à titre personnel pour son bien-être. D'autant plus aisément qu'elle est facile et économique à mettre en œuvre, quel que soit l'âge.

Sur un plan plus institutionnel, la possibilité de former l'ensemble des collaborateurs d'une équipe hospitalière permet de « booster » le potentiel thérapeutique de celle-ci pour une satisfaction plus grande, à la fois de l'utilisateur mais aussi de vos collaborateurs praticiens.

Ce sont pour toutes ses raisons, mais aussi pour Geneviève Gagos, devenue depuis une amie et pour laquelle j'ai la plus grande estime professionnelle, que j'ai accepté de rédiger avec plaisir cette courte préface.

Permettez-moi de vous souhaiter à travers cette lecture, de découvrir sans a priori l'EFT, comme je l'ai fait voici quelques années : un outil très étonnant dans le bon sens du terme.

Dr Jean Daniel Even
Psychiatre des hôpitaux

Introduction

Certaines fois dans nos vies, nous rencontrons un de ces moments qui nous bouscule, nous perturbe et nous oblige à faire preuve d'imagination pour trouver une solution adaptée. La bonne solution...

Nous sommes alors prêts à tout essayer pour arriver à nos fins, que ce soit consciemment ou inconsciemment car, au plus profond de nous, nous sommes des êtres positifs.

J'ai souvent imaginé qu'une fois dépassées, ces épreuves deviendraient un moment charnière dans toute existence qui s'y confronte. Mais au moment où cela s'est présenté dans ma petite famille, je suis tout à coup devenue bien moins loquace, anéantie par la douleur de l'impuissance ressentie.

Alors qu'il était au collège, en classe de cinquième, mon fils cadet rencontrait une difficulté majeure nécessitant une consultation auprès d'un pédopsychiatre. Sa santé s'altérait et il ne pouvait plus aller en cours. Les semaines passaient et mon angoisse augmentait avec elles, car je ne voyais aucune amélioration de son état.

Quand le médecin s'absenta pendant quinze jours, la panique m'envahit. Qu'allait-il devenir s'il ne pouvait reprendre rapidement les cours ? Quel avenir aurait-il ? Pourrait-il s'intégrer dans la société ? Trouverait-il un emploi plaisant dans ce monde où même les plus diplômés peinent ? De multiples questions me hantaient et augmentaient mon désarroi.

Les vacances du pédopsychiatre furent le déclencheur d'une course à l'innovation. Les méthodes classiques s'avéraient inefficaces ou, sans doute, trop lentes pour arriver à me rassurer. Nous avons déjà essayé, parallèlement au suivi médical, plusieurs techniques alternatives qui ne nous rendaient pas plus optimistes et mon fils souffrait. Nous partions sur du long terme, ce à quoi je ne pouvais me résoudre.

C'est alors, au détour de cette quête de mieux-être, que l'EFT (*Emotional Freedom Techniques* ou techniques de libération des émotions) s'imposa à moi. Même si je comprenais que son côté bizarre pouvait en rebuter

certain, nous étions dans une telle impasse que nous ne pouvions laisser passer aucune opportunité.

Dans un premier temps, je dus déchiffrer l'essentiel de la séquence à appliquer dans le copieux manuel¹ en anglais, que le fondateur de la technique offrait sur son site², à cette époque. Bien que me demandant comment tapoter des points en disant une phrase pourrait apporter une aide là où le suivi de différents professionnels n'engendrait aucun soulagement, je tentais l'expérience sur mon anxiété. Quelle ne fut pas ma surprise quand, dès les premiers essais, je ressentis un apaisement !

Je pus alors proposer cette technique à mon fils, pour voir s'il pouvait lui aussi en bénéficier. Il accepta volontiers et l'aventure commença.

Après seulement quinze jours, il put retourner à l'école, équipé désormais d'une technique qui lui permettait d'appréhender plus aisément ce passage difficile. Il n'était pas guéri, certes, mais il avait appris à gérer ses émotions. Aujourd'hui il va bien et a totalement dépassé le problème qui l'avait plombé dans sa préadolescence. Il est devenu un jeune adulte joyeux, équilibré, d'une étonnante sagesse.

J'ai conscience que, malgré nos tâtonnements, nous avons atteint quelques nœuds qui lui étaient indispensables de traiter pour reprendre le cours de sa vie, là où beaucoup bloquent, hésitant à se lancer par peur de mal faire. Étais-je téméraire ou inconsciente ? Je pense que j'étais juste portée par le souhait de bien faire et qu'à ce titre, tout s'est bien passé.

Je me suis très vite rendue compte de la chance que nous avons eue. À l'époque, j'aurais dû m'y prendre différemment. Là où je n'ai fait que quelques rondes d'EFT, avant de la proposer à mon fils, il était de ma responsabilité de traiter tout d'abord mes propres peurs. Je l'aurais ainsi allégé d'une charge émotionnelle qui ne lui appartenait pas au lieu d'en attendre de me sentir mieux à travers lui. Bien sûr, je n'entrevois même pas cette éventualité à ce moment-là mais, avec ce saine recul, je tiens à le préciser à vous qui me lisez.

En tant que parents, nous faisons toujours de notre mieux et, même si cela ne nous paraît pas évident lorsque nous sommes submergés par le stress, nos enfants aussi font de leur mieux. De plus, comme nous le verrons plus loin dans ce livre, ils ne sont pas encore équipés comme nous pour gérer ces situations douloureuses.

Avec plus de 14 années de pratique de l'EFT, j'ai la sensation d'avoir été mise sur ce chemin, pour approfondir cette méthode avant de la partager avec le monde francophone et avec toutes les personnes en souffrance rencontrées. C'est plus facile à dire maintenant que cette difficulté est belle et bien passée, car je peux vous affirmer que j'étais très loin de penser une chose pareille lorsque je traversais cette épreuve.

Mais c'est un fait, il y a bien eu dans notre vie un avant EFT et un après EFT. C'est ce que je vous souhaite du fond du cœur.

C'est donc avec un immense plaisir que je vous présente cette technique dans cette collection qui, comme son nom l'indique, permet de découvrir différentes techniques mises à votre disposition. Vous aussi vous pourrez ainsi « Découvrir l'EFT », cette méthode qui a embelli ma vie à un moment où je me sentais complètement dépassée par les événements. Une technique simple à mettre en œuvre pour gérer vos émotions au quotidien, mais aussi vos douleurs ou pour augmenter vos performances. Cependant ne vous y trompez pas, l'EFT n'est pas une technique simpliste et demande une réelle expérience pour aborder les problèmes les plus délicats. Vous verrez même au fil de ces pages que rien n'a été laissé au hasard et que l'EFT est en réalité une technique extrêmement intelligente. Dans des mains expertes, elle peut alors passer du statut de petite technique bizarre d'auto-traitement à celui d'un véritable outil psychothérapeutique particulièrement efficace.

Mais avant toute chose, je souhaite attirer votre attention sur ces quelques principes de bon sens.

Il s'agit ici d'un livre de présentation de la technique EFT et en aucun cas d'une formation. De la même façon que vous suivriez une conférence sur l'EFT, celle-ci ne vous donnerait qu'un aperçu des possibilités de la technique, mais ne permettrait pas une pratique aboutie de l'EFT.

Ni le fondateur de la technique, ni l'auteure de ce livre, ni même l'éditeur, ne pourraient être tenus responsables de l'usage que vous ferez de l'EFT.

De plus, si vous suivez un traitement médicamenteux, je vous rappelle que seul votre médecin est apte à le modifier ou à le supprimer, et ce, même si vous notiez de belles améliorations dans votre vie en pratiquant l'EFT. Il est seul à connaître ses effets secondaires et les précautions à prendre dans pareil cas.

Je vous souhaite une bonne découverte !

1

Pour bien commencer

Les questions auxquelles répond ce chapitre :

- D'où viennent nos émotions ?
- Pourquoi nous perturbent-elles ?
- Comment modifier nos habitudes ?

Au fil de mes années de pratique, j'ai pu observer de nombreuses similitudes chez les personnes que je recevais en consultation. Au point de rechercher si des données scientifiques pouvaient corroborer mes observations.

J'ai procédé à l'envers de ce que l'on a l'habitude de faire. J'ai d'abord expérimenté moi-même, puis j'ai relevé ce que je voyais chez les personnes que j'aidais et c'est seulement après que j'ai cherché si des scientifiques s'étaient penchés sur le sujet.

Je sais combien nous sommes formatés à vouloir tout comprendre et que nous apprécions d'avoir ce que l'on appelle des preuves issues de recherches scientifiques. C'est normal ! Depuis tout petit, nous avons entendu que nous ne comprendrions que quand nous serions grands...

Lorsque je reçois une personne pour la première fois, je réponds à ce besoin de comprendre, avant de commencer. Je lui explique ces quelques notions simples de neuro-bio-physiologie avant de lui présenter l'EFT. Cet éclairage a pour avantage de lui permettre de saisir ce qui se passe dans notre corps, dans notre cerveau et ainsi, de mieux appréhender cette technique aux abords particuliers, il faut bien l'avouer.

Quelques notions indispensables

Nous sommes des êtres faits d'émotions. Agréables ou désagréables, elles sont là et nous devons composer avec elles. Cela ne veut pas dire que nous devons les subir. Nos émotions nous apprennent beaucoup sur notre niveau de satisfaction et nous permettent de faire le tri dans tout ce qui nous entoure, que ce soit parmi les personnes que nous côtoyons comme dans les situations que nous sommes amenés à vivre.

La principale difficulté, face aux émotions, est qu'elles peuvent nous submerger, sans que nous sachions comment faire. Certains se sont même complètement réfugiés dans leur mental pour éviter de les ressentir, mais même en les niant, tout n'est pas aussi neutre qu'ils aimeraient le croire.

Ces émotions qui nous maintiennent en vie

Paul Ekman a décrypté 10 000 expressions faciales, dont seulement 3 000 sont jugées utiles. Il en a extrait les 6 principales, communes à tous les peuples jusqu'au fin fond de la Papouasie. Notons cependant que, si ces émotions sont visibles sur le visage de la personne, elles ne s'expriment pas aussi ouvertement selon les différentes cultures. Alors qu'au Japon la tristesse est intériorisée, elle est bien plus manifeste dans les pays méditerranéens, par exemple. Ce qui ne la rend pas moins visible, notamment sur le visage de chacun.

Six émotions communes à tous les êtres humains

Quand la surprise nous interpelle face à un événement inconnu, la **peur** nous fait fuir face à un danger.

Sans le **dégoût**, nous aurions pu ingérer des substances extrêmement toxiques pour notre corps et notre espèce serait éteinte depuis bien longtemps.

L'homme a besoin de faire partie d'un groupe pour survivre et aussi se reproduire. La **joie** lui permet de mieux s'intégrer.

La **colère** est parfois l'énergie nécessaire pour nous aider à franchir un obstacle.

Quant à la **tristesse**, elle attire l'attention et désarme. Elle permet d'être réintégré dans le groupe car peu résistent aux larmes sincères d'une personne.

Les émotions se manifestent avant même que nous en ayons conscience. Je peux nommer la tristesse parce que je ressens ma gorge se serrer et les larmes monter. Mais une situation qui me rendrait triste ne vous rendrait pas obligatoirement triste vous-même. Une odeur, un goût, une image, une sensation sur notre peau, un son, stimulent notre cerveau. Le thalamus trie

les informations reçues et les redirige vers la zone du cortex concerné. Il y a une zone pour chacun des cinq sens.

Parallèlement, l'information est transmise à l'amygdale qui détecte les nouveautés conjointement à l'hippocampe qui, lui, joue un rôle dans la mémorisation. C'est donc dans le cerveau limbique qu'apparaissent les émotions.

Ces données poursuivent leur chemin jusqu'à l'hypothalamus qui contrôle nos réflexes vitaux. L'émotion se répercute alors sur notre organisme.

Paul Ekman

Ce psychologue américain fut l'un des pionniers de l'étude des émotions dans leurs relations aux expressions faciales. Il est considéré comme l'un des cent plus éminents psychologues du XX^e siècle.

Le cerveau, cet organe en construction

Notre cerveau est le seul organe qui, à notre naissance, n'est pas encore totalement terminé. S'il est au point pour assurer nos fonctions vitales, les chemins neuronaux ne sont pas encore tous en place. Ils s'affineront tout au long de notre croissance, selon les diverses stimulations reçues de notre entourage. Il est bien connu qu'un enfant laissé pour compte dans un coin ne se développera pas de la même manière qu'un enfant entouré de parents aimants et attentionnés. Même si, comme nous l'a rappelé le Dr Boris Cyrulnik, il est possible de rattraper un retard même, important...

Boris Cyrulnik

Neuropsychiatre, directeur de l'enseignement à l'Université de Toulon, Boris Cyrulnik est l'auteur de très nombreux ouvrages. Je vous recommande particulièrement la vidéo « La mémoire traumatique » que vous trouverez facilement sur Internet.

Sans entrer dans des descriptions détaillées, voyons ce qui se passe dans nos vies et explorons ensemble quelques données éclairantes.

Même si la théorie du cerveau triunique que nous devons à Paul Mac Lean¹ a depuis été remise en question, nous continuons d'utiliser sa description simplifiée d'un système autrement, très complexe. Mac Lean différenciait comme suit ces trois cerveaux que nous retrouvons chez l'humain.

Le cerveau reptilien

Le cerveau reptilien est apparu dans le monde animal il y a 500 millions d'années. Il est commun aux poissons, aux amphibiens et aux reptiles. Composé du tronc cérébral et du cervelet, il assure les fonctions vitales de notre corps. Ainsi il gère notre respiration, régule notre température, notre rythme cardiaque, notre tension artérielle, sans que nous ayons à nous en soucier. En mode automatique, le cerveau reptilien est fiable. Cependant, il peut être influencé par notre vécu, puisqu'il est relié aux autres cerveaux que nous allons décrire maintenant.

Le cerveau limbique

Le cerveau limbique, que nous appelons également le cerveau émotionnel, est apparu il y a environ 150 millions d'années chez les petits mammifères. Il vient coiffer le cerveau reptilien et nous permet de mémoriser les événements de notre vie, qu'ils soient agréables ou désagréables. Le cerveau limbique comprend le thalamus, l'hypothalamus, l'amygdale et l'hippocampe dont nous reparlerons très vite.

Le cortex cérébral

Ce cerveau est apparu chez les primates, il y a quelque 3 millions d'années. C'est grâce au cortex cérébral que nous sommes capables de réfléchir, de décider, de parler, d'imaginer ou de comprendre. C'est la partie qui s'est le plus développée chez l'humain.

Ces trois cerveaux communiquent entre eux. Nos fonctions vitales sont gérées par notre cerveau reptilien, nos émotions par notre cerveau limbique et nos pensées par notre cortex cérébral.

Au centre de nos émotions

De nos émotions vont dépendre nos agissements, nos interactions, notre bien-être, notre évolution. Aussi, voyons maintenant plus précisément les

principaux éléments concernés.

L'amygdale

L'amygdale², qui n'a rien à voir avec celles que vous pourriez ne plus avoir au fond de votre gorge, joue un rôle prépondérant dans la gestion du stress. Elle est notre sonnette d'alarme. Elle réagit immédiatement, dès qu'une situation nouvelle apparaît, préparant le corps à la fuite ou au combat. Il peut s'agir de la réactivation d'un ressenti qui nous suggère un moment désagréable comme d'un réel danger que l'on pourrait logiquement nommer ainsi.

Puisque ce n'est pas le moment de réfléchir, l'amygdale débranche le préfrontal. Puis, elle donne l'ordre à nos surrénales³ de libérer les hormones du stress pour assurer l'énergie nécessaire à une gestion efficace du danger qui se présente.

L'hippocampe

L'hippocampe⁴, qui porte son nom parce qu'il a une forme proche de celle du petit animal marin, se situe tout près de l'amygdale. Il intervient dans la mémorisation. Dans certains cas, il contient la réponse au stress qui vient de s'activer. L'hippocampe peut alors éteindre l'amygdale qui n'a plus lieu de s'activer et rebrancher le préfrontal, qui reste utile dans bon nombre de nos actions quotidiennes.

Quand hippocampe et amygdale se souviennent

Si au moment de prendre la parole en public, vous estimez que vos réactions ne sont pas appropriées, pour votre amygdale, il s'agit d'un véritable danger. Que se passe-t-il ?

L'hippocampe a mémorisé un souvenir de jeunesse : dans une pièce se trouvaient plusieurs personnes, dont un homme barbu avec un regard moqueur. Il vous a interrompu avec une plaisanterie qui a fait rire tout le monde, sauf vous. Du haut de vos trois ans, vous n'avez pas compris alors pourquoi on rigolait de vous. Vous vous êtes senti tellement mal que votre amygdale en a encore tous les signes bien présents : mains moites, cœur qui s'accélère, sensation de rougir... Aujourd'hui, face à ces quelques personnes autour de la table de la salle de conférence, avec ce collègue barbu, toujours prêt à commenter chaque présentation, votre amygdale s'est mise en alerte pour vous rappeler ce danger, avec un ressenti similaire.

Conjointement à l'hippocampe, elle a emmagasiné que cette situation avait été stressante pour vous auparavant. Elle lance l'alerte pour que votre survie soit assurée.

Le préfrontal

Le préfrontal est le siège de la pensée. C'est notre partie consciente. C'est grâce au préfrontal que nous pouvons réfléchir, rationaliser, relativiser, décider, faire des choix.

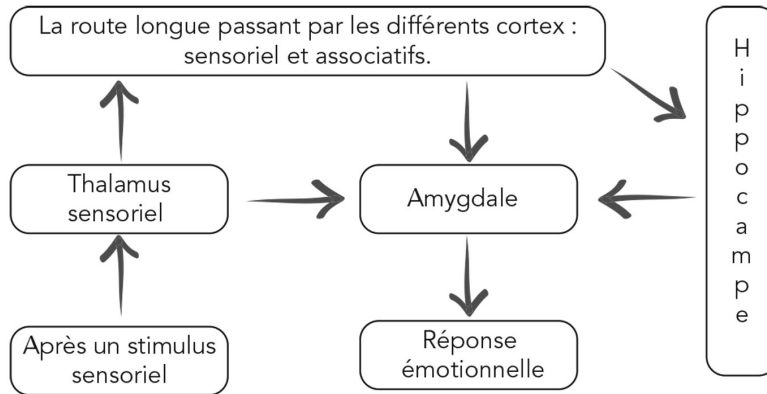
Les deux routes qui mènent à l'amygdale

Alors que vous regardez un film policier, votre cerveau poursuit ses fonctions de triage. Les images sont dirigées vers la zone concernée pour les analyser. Ici, la zone qui gère la vision. Parallèlement, ces images sont envoyées vers l'amygdale qui perçoit une situation complètement nouvelle, peu rassurante. Elle se met en alerte et transmet l'information à l'hypothalamus qui accélère le système nerveux autonome.

Les yeux se dilatent, la respiration et le cœur s'accélèrent, la digestion s'arrête. Si la meilleure solution est la fuite, vous pâlissez parce que la priorité est donnée à l'irrigation des muscles de vos jambes qui est, à cet instant, la partie la plus utile de votre corps.

Le sucre en réserve dans votre foie, cette énergie pure conservée pour les cas de grande nécessité, est libéré pour alimenter votre fuite. Les glandes surrénales, situées juste au-dessus des reins, déchargent une dose d'adrénaline dans le sang pour soutenir l'organisme dans cette phase de stress aigu.

Pendant ce temps, les images qui ont mis l'amygdale en alerte, arrivent au cortex visuel où elles sont traitées. Il ne s'agissait que d'un film et l'hippocampe indique que vous l'aviez déjà vu. C'était une fausse alerte, l'amygdale s'apaise.

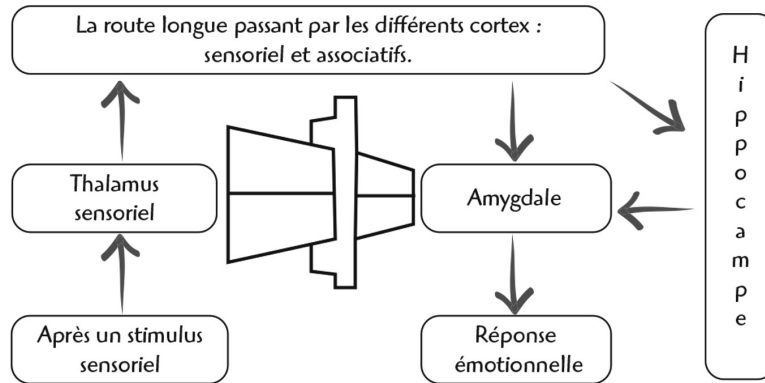


Le cheminement de nos émotions vers l'amygdale

Nous avons donc une machine qui fonctionne à merveille. Lorsque l'amygdale est en alerte, tout est fait pour gérer au mieux le stress engendré. Si l'hippocampe n'a pas de solution, le préfrontal va pouvoir analyser la situation et apporter une solution rationnelle à la situation vécue.

Quand l'amygdale s'emball

Dans certains cas, la voie rapide devient une véritable autoroute où toutes les informations s'engouffrent comme aux heures de pointe. C'est le cas chez personnes souffrant de troubles anxio-dépressifs, de dépression, de trouble anxieux généralisé (TAG), de syndrome de stress post-traumatique..., mais aussi chez l'enfant car les différentes parties de son cerveau ne sont pas matures en même temps. La personne n'est plus capable de réfléchir car son amygdale est sans cesse en alerte. Le stress devient alors un risque pour sa santé en maintenant dans le corps, un taux de cortisol élevé.



Quand l'amygdale s'emball

L'immatunité de notre cerveau

Lors de la formation EFT de Gary Craig, je savais que nous aurions à remonter le plus loin possible dans le passé. Par contre, je ne savais ni s'il y avait un âge minimum à atteindre, ni comment le faire.

Dans mes séances d'EFT, j'ai remarqué que les résultats étaient durables lorsque l'on visitait les événements vécus dans la prime enfance. J'ai voulu comprendre pourquoi. J'ai trouvé la réponse en m'intéressant aux différentes étapes de maturité de notre cerveau pour chacune des parties contribuant à la gestion du stress.

Alors que l'amygdale est opérationnelle dès la formation du cerveau, c'est-à-dire dans le ventre de notre mère, l'hippocampe et le préfrontal ne sont suffisamment matures qu'à l'adolescence. Aujourd'hui, les neurosciences avancent même l'âge de 28 ans pour la parfaite maturité du préfrontal. Si vous n'avez pas encore 28 ans, ne vous effrayez pas. Comme pour chacun de vos anniversaires, cela ne vous arrive pas d'un coup, mais très progressivement, jour après jour.

Les loueurs de voitures ne s'y trompent pas en plaçant à 21 ans minimum l'âge auquel un jeune peut louer une voiture avec au moins un an de permis. Cet âge est même monté à 25 ans pour certains modèles de véhicules. Ces âges ont été fixés par l'observation des risques évalués par les assureurs.

Bien sûr, lorsque nous parlons de maturité, nous ne parlons pas d'intelligence ou de QI. Les connexions neuronales s'établissent

différemment selon les stimulations rencontrées par l'enfant et cette maturité peut varier d'un enfant à l'autre. Si vous laissez un enfant seul dans une pièce toute blanche où il ne se passe jamais rien, il aura quelques difficultés à se développer. Il est également préjudiciable de vouloir en faire un petit génie dès ses quatre ans ou lui confier des tâches qui incomberaient habituellement à l'adulte. Je pense ici aux aînés à qui l'on confie volontiers la garde de leur cadet, alors qu'ils devraient simplement profiter de leur enfance. Comme dans n'importe quel domaine, les extrêmes ne sont pas souhaitables.

La bonne nouvelle est que l'amygdale peut soutenir le fœtus durant les situations stressantes déjà, dans le ventre de sa maman.

La moins bonne nouvelle est qu'à défaut d'une attention particulière d'un adulte ou d'un grand adolescent qui prendrait soin de l'enfant lorsqu'il vit une situation stressante, celle-ci pourrait déclencher plus tard un comportement ou une réaction inadaptée, perturbante dans sa vie et peut-être aussi pour son entourage.

Peut-être avez-vous vous-même vécu des moments où vous vous êtes dit : « Je sais pourtant bien que c'est une réaction démesurée, mais c'est plus fort que moi... » Le « c'est plus fort que moi » sous-entend un événement non résolu du passé, qui n'a pas reçu l'apaisement d'un aîné.

À cet instant, ce n'est pas vous en tant qu'adulte qui êtes touché, mais l'enfant pour qui une situation restée incomprise a été réactivée, toujours aussi vive, malgré le temps écoulé. C'est d'ailleurs bien souvent la pensée qui vous vient : « J'ai l'impression de réagir comme un enfant de 2 ans, 4 ans, 5 ans... » Et c'est bien de cela dont il s'agit à cet instant précis : vous réagissez effectivement comme l'enfant que vous étiez au moment de l'événement bloquant. Repérez l'âge qui vous est venu spontanément et voyez ce qui s'est passé à cet âge. Votre cerveau vous a délivré un indice très précieux qu'il serait dommage d'ignorer.

Beaucoup se souviennent de ces années où il était courant de laisser pleurer un bébé, prétextant qu'il pourrait devenir capricieux si l'on intervenait rapidement. L'enfant ayant alors appris que personne ne se déplacerait pour lui, pouvait alors se résigner, se renfermer sur lui-même et se sentir mal aimé. Le bébé n'a pas d'autres moyens de s'exprimer que de pleurer pour vous faire savoir qu'il a besoin de votre aide et vous signaler

que quelque chose ne va pas. Ne pas répondre à son besoin à ce moment-là, pourrait l'affecter toute sa vie.

Tout blocage dans votre vie d'aujourd'hui est lié à un événement mal vécu dans votre enfance. L'événement peut être très différent, mais le ressenti en est identique.

L'origine de l'EFT

« Ma contribution à ce domaine en pleine croissance a été de réduire la complexité inévitable qui se pointe toujours dans les nouvelles découvertes. »

Gary Craig

Gary Craig

De formation scientifique non médicale, Gary Graig est un ingénieur américain formé à l'Université de Stanford. Comme coach de performance personnelle et maître PNL (Programmation Neuro-Linguistique), il s'est intéressé à la résolution des blocages émotionnels qui empêchent la réussite depuis son adolescence.

À l'origine de l'EFT, plus de 5 000 ans de médecine traditionnelle chinoise (MTC) avec l'acupuncture qui est, aujourd'hui, la pièce maîtresse de l'EFT. Plus près de nous, quelques Américains ont grandement contribué à mettre en évidence ce que nous appelons aujourd'hui les énergies subtiles.

Le chiropracteur George J. Goodheart s'est intéressé aux muscles et ses blocages. Il a créé en 1964 la kinésiologie appliquée dont nous connaissons principalement, le « test musculaire ». Son principe de base est d'interroger le corps afin de mettre en évidence un stress affectant le système énergétique pour pouvoir le corriger et rétablir son flux.

C'est au Dr John Diamond, psychiatre américain que nous devons la découverte des liens entre les méridiens d'acupuncture et les émotions, se concentrant ainsi sur une médecine holistique prenant en considération la totalité de la personne blessée.

Roger Callahan, docteur en psychologie, a accidentellement combiné les tapotements avec la concentration sur un problème émotionnel pour aider sa jeune patiente atteinte de phobie de l'eau. Mary ne pouvait supporter de

passer à côté d'une étendue d'eau, ni même se mirer dans l'eau ou s'asperger d'eau.

Lors d'une de ses consultations, Callahan remarqua qu'elle portait la main vers son estomac. Mary lui précisa qu'elle ressentait un mal-être dans son estomac à chaque fois qu'elle évoquait son problème avec l'eau. Callahan lui conseilla de stimuler un point situé sous l'œil, relié au méridien de l'estomac pour tenter de l'aider.

Alors que Mary répondait aux questions de Callahan sur sa phobie de l'eau, tout en stimulant ce point elle déclara : « Ah, ça va mieux !

– Qu'est-ce qui va mieux, ton estomac ?

– Oui je n'ai plus cette gêne... et je n'ai plus peur de l'eau ! »

Mary courut vers la piscine pour vérifier qu'elle n'avait réellement plus peur de l'eau. Callahan, lui rappelant qu'elle ne savait pas nager, la rejoignit pour constater qu'effectivement elle pouvait maintenant se regarder dans l'eau et même s'asperger sans aucune réaction désagréable.

Cette expérience fut suffisamment surprenante pour que Callahan poursuive ses recherches en ce sens. Il mit au point une technique, qu'il nomma TFT (*Thought Field Therapy*, en français, thérapie des champs de pensées).

Cette méthode qui utilise des algorithmes différents selon la problématique à traiter demandait un diagnostic afin d'utiliser la bonne série de points. Ce qui nécessitait la présence obligatoire d'un praticien correctement formé pour utiliser la TFT.

« L'EFT est une version toute simple et élégante de ces techniques, et peut être adoptée, autant par les professionnels que les profanes, pour résoudre une gamme de problèmes. »

Gary Craig

Gary Craig, qui avait entendu parler de ce psychologue capable de faire passer une phobie en moins de 5 minutes, l'appela. Il se fit expliquer les possibilités de la TFT lors d'une consultation à 1 000 \$, avec Roger Callahan qui lui assura faire bien plus que cela désormais.

Il suivit sa formation aux côtés d'autres personnes comme Larry Nims, Patricia Carrington, Carol look... que connaissent les plus anciens

praticiens en EFT. Chacune d'elles a tenté de contribuer soit au développement de l'EFT, soit de créer de nouvelles techniques espérant améliorer le bien-être des personnes. Mais toutes leurs propositions n'ont pas eu le succès de l'EFT fondée en 1995, par Gary Craig.

Gary Craig, dont le génie a été de simplifier la TFT pour en faire une approche accessible à tous, a ainsi mis à disposition du monde un outil rendant autonomes la plupart de ses utilisateurs. Il ne s'attendait pas à ce que l'EFT séduise autant de gens. Lorsqu'il a partagé l'EFT avec son entourage, il pensait ne toucher qu'une quarantaine d'entre eux. Il ne présumait pas que l'EFT se diffuserait ainsi et qu'elle atteindrait rapidement des millions de gens avec, au fil du temps, les risques inévitables de déformation. Surpris par son succès, il regrette aujourd'hui de ne pas avoir plus accompagné son essor, car certaines dérives proposées sont trop souvent dangereuses.

L'année 2017 verra la naissance des « Centres Officiels de l'EFT de Gary Craig » en différentes langues, permettant à chacun de se reconnecter à la source de l'EFT, l'unique, celle de son fondateur.

D'où viennent les perturbations ?

Les personnes que j'accompagne viennent me voir exclusivement pour des séances d'EFT. Elles me sont très souvent adressées par leur médecin qui a détecté un « c'est plus fort que moi... ».

Je dois préciser que je n'ai pas de formation scientifique. C'est au travers de la constatation des similarités rencontrées dans les milliers d'accompagnements réalisés que j'ai tenté de trouver des explications scientifiques, toujours rassurantes pour la grande majorité, quand on fait ses premiers pas dans une nouvelle technique.

Je me suis d'abord intéressée aux travaux de Bruce Lipton, un médecin biologiste américain, qui était proche de Gary Craig. Tout en enseignant la biologie traditionnelle à la faculté de médecine du Wisconsin, un État du Midwest des États-Unis, passionné de recherche, il faisait dans son laboratoire quelques expériences sur le clonage des cellules.

Il eut l'idée de transférer des cellules souches dans une première boîte de Petri⁵, puis fit un autre prélèvement de cette même source, pour une

seconde boîte de Petri et encore un autre, pour l'installer dans une troisième boîte de Petri. Chaque lot de cellules souches baignait dans un environnement différent dans chacune des trois boîtes de Petri.

La division cellulaire se produisit normalement et, alors qu'il pouvait s'attendre à retrouver les mêmes cellules souches dans chacune des boîtes expérimentales, c'est tout autre chose qu'il s'y passa.

Dans la première boîte de Petri, il recueillit des cellules de graisse, dans la seconde des cellules de muscles et dans la troisième des cellules d'os. Cela changea complètement sa vision de la biologie. Il déclara :

« Toutes les cellules sont génétiquement identiques, mais leur destin est déterminé par l'environnement dans lequel elles vivent. »

Dans notre corps, la boîte de Petri est représentée par notre peau et l'environnement par notre sang. La chimie de votre sang est influencée par la nature des expériences que vous vivez. Lorsque vous expérimentez une situation favorable, votre sang, donc l'environnement, est favorable. Lorsque vous supportez un moment difficile et qu'il perdure, celui-ci peut changer le destin de vos cellules et même mener jusqu'à la maladie. Votre génétique vous prédispose donc à telle ou telle maladie ainsi transmise, mais c'est votre environnement qui détermine l'apparition éventuelle de ces différentes pathologies. C'était pour moi une évidence que j'ai pu constater en consultation.

Un comportement alimentaire appris dans l'enfance

Je me souviens d'une personne atteinte d'obésité depuis sa plus tendre enfance, à qui l'on avait dit que c'était héréditaire puisque toute la lignée maternelle était ainsi atteinte. Certes il y avait cette prédisposition, mais j'appris, au cours de notre séance, que sa mère lui faisait manger un plat de pâtes avant de se rendre à un déjeuner dans la famille ou chez des amis. Ainsi, même si le repas s'éternisait, les enfants ne réclamaient pas. Ils restaient parfaitement sages à table. Mais ces jours-là, elle mangeait deux fois pour le même repas. Elle avait donc appris très tôt à manger plus que nécessaire et, toujours par souci de bonne éducation, devait finir son assiette.

Même si cet exemple est parlant quant à la quantité de nourriture ingérée, il serait erroné de vouloir limiter à cela les problèmes d'obésité... On trouve bien d'autres comportements ou manques à l'origine de ce type de problématique. À ceux-là s'ajoute la manière dont on vit ces moments. Il est également judicieux de prendre en considération que nos pensées sont majoritairement négatives comme nous le verrons ci-après.

Lorsque l'expérience négative perdure

Tout accès de stress demande une réaction rapide de l'organisme et un besoin d'énergie accrue. Cette énergie doit pouvoir être immédiatement utilisable. Nous avons vu plus haut que c'était le sucre qui comblait ces premiers besoins. Or nous ne disposons que de 500 g de stock de ce précieux carburant des états d'urgence dans notre foie. La gestion du stress est un mode de fonctionnement coûteux pour ces réserves énergétiques rapidement mobilisables... Lorsque le stress se prolonge, il devient nécessaire de faire appel à d'autres sources impliquant le soutien de l'axe corticotrope⁶.

Quand l'amygdale reste en alerte trop longtemps, les neurones de l'hippocampe sont détruits par les hormones du stress. Ils ne peuvent plus éteindre l'amygdale et réactiver le préfrontal. La région du néocortex est sous-activée. Les thérapies par le langage ne suffisent alors plus à apaiser ces personnes.

Dans le stress chronique, la sécrétion prolongée de cortisol et des corticoïdes en général est responsable de manifestations pathologiques avec en tête : les troubles anxio-dépressifs, les maladies cardiovasculaires et la dégradation des capacités d'apprentissage. On pourrait alors penser qu'il suffirait de faire en sorte que le cortisol reste bas pour éviter ces dégâts. Mais un cortisol trop bas face à un stress est également nocif.

Des études ont démontré que, lorsqu'un individu exposé à une situation stressante réprime ses émotions et n'exprime pas sa souffrance, qu'il « prend sur lui » en somme, le cortisol reste bas même si le corps a déclenché les réactions au stress. La souffrance s'exprime alors par des phénomènes douloureux, dont les troubles musculo-squelettiques.

Cela n'engage que moi, mais je pense que c'est ce qu'il se passe dans la fibromyalgie. Mon hypothèse est que, pour diverses raisons, l'enfant n'ayant pu exprimer sa souffrance, physique ou psycho-émotionnelle, celle-ci resurgit plus tard dans sa vie, lorsque le vase est trop plein, souvent au détour d'un fort stress, comme un appel à enfin être écoutée.

70 % de nos pensées sont négatives

Les psychologues s'accordent à dire que 70 % de nos pensées sont négatives. Nous avons mis ce fonctionnement en place depuis des lustres et ce, avec une certaine logique. Louper un instant agréable est bien dommage. Vous auriez pu vivre un bon moment. Mais laisser passer un indice désagréable aurait pu vous mettre en danger.

Il y a plusieurs milliers d'années, lorsque nous vivions dans les cavernes et nous nous réchauffions tranquillement autour d'un feu, nous apprécions cette chaleur enveloppante. Mais si nous nous abandonnions sans conserver notre esprit en alerte, nous pouvions nous retrouver face à un prédateur et perdre la vie. Même si le temps s'est écoulé depuis très longtemps, nous avons conservé cette empreinte dans notre cerveau reptilien toujours là pour notre survie comme nous en avons déjà parlé.

Ainsi il n'est pas étonnant que nous ayons développé des pensées plutôt négatives au détriment d'autres plus agréables.

De nos jours, nos pensées négatives se sont accumulées depuis notre prime enfance et sont directement liées à l'ambiance dans laquelle nous avons été conçus, sommes nés et avons grandi. La bioanalogie^z propose même de considérer les neuf mois qui ont précédé la conception afin d'y inclure le projet d'enfant conscient ou inconscient qui amène à devenir parent. Il paraît évident qu'un enfant banni (?) avant sa conception n'aura pas le même vécu qu'un enfant attendu et chéri.

C'est ce que j'ai remarqué lors des accompagnements en cabinet mais aussi lorsqu'en formation, dans les établissements de santé, nous réfléchissons ensemble aux différents cas cliniques apportés par les participants.

On retrouve par exemple, chez les personnes souffrant d'addictions, un attachement dit *insecure* dont elles comblent les manques par les substances qu'elles ingèrent ou par des comportements compulsifs, jeux ou sexe, pour ne citer que ceux-ci. On constate également, une difficulté dans les relations professionnelles, amicales ou amoureuses.

L'addiction au tabac

Prenons l'addiction au tabac. En EFT, vous pourrez réduire vos compulsions en travaillant sur l'instant présent : « Même si j'ai très envie de fumer cette cigarette, je m'accepte comme je suis », mais aussi en abordant vos ressentis : « Que se passerait-il, si je ne prenais pas cette cigarette ?

- Je serais incapable de penser à autre chose que ce besoin de fumer...

- Comment me sentirais-je ?
- Je me sentirais angoissé.
- Que ressentirais-je dans mon corps ?
- Je ressentirais une oppression au niveau de la poitrine. »

Les réponses à ces questions vous aideront rapidement à vous passer de certaines de vos cigarettes quotidiennes. Mais pour vous en débarrasser complètement, pour devenir un ex-fumeur, vous devrez creuser plus profondément dans votre histoire pour y découvrir l'origine.

« À quel moment avez-vous déjà ressenti cette même sensation d'oppression dans la poitrine ? »

Rappelez-vous qu'il s'agit de récupérer le ressenti vécu. D'ailleurs, vous ne pourriez sans doute pas remonter avant cinq ou six ans en fouillant dans vos souvenirs mentaux, car ceux-ci sont étroitement liés au nombre de mots que vous étiez capables de prononcer.

Pour avoir plus de chance de revenir à l'élément d'origine, vous passerez obligatoirement par votre ressenti. Ce n'est pas un exercice facile à mettre en œuvre, mais mes étudiants sont formés pour cela et ils sauront vous aider si vous n'y arriviez pas par vous-même.

Pour obtenir des résultats durables, vous devrez rechercher l'origine du problème dans la petite enfance.

Souvenirs, souvenirs...

Alors que Freud pensait que nous refoulions nos souvenirs pour réprimer l'émergence de mémoires liées à la sexualité infantile, une autre théorie s'appuie sur l'idée que nos souvenirs seraient étroitement liés à notre faculté de les raconter, c'est-à-dire au nombre de mots que nous serions en mesure de prononcer.

Plus récemment, deux chercheurs canadiens, Sheena Josselyn et Paul Frankland, se sont appuyés sur une étude menée avec deux types de souris : des souris adultes et des souris de 17 jours, ce qui correspond à un an, chez l'humain. Ils ont envoyé une décharge électrique aux deux groupes de souris. Alors que les souris adultes se crispaient en repassant dans la cage métallique, même si celle-ci n'était plus électrisée, les jeunes souris avaient oublié. Ils ont retenté un mois plus tard, avec le même résultat.

Ils en ont déduit que c'est l'activité de l'hippocampe qui produit cette amnésie infantile. Ainsi, les nouveaux neurones effaceraient les souvenirs.

Après avoir ralenti la neurogenèse⁸ chez les jeunes souris, ils se sont rendus compte que leur mémoire s'était accrue.

« Cette découverte a été très surprenante pour nous. La plupart des gens pensent que de nouveaux neurones impliquent une meilleure mémoire ».

Shenna Josselyn

« Le subconscient est comme un programme informatique. Il peut se modifier en tout temps. »

Joseph Stutz

Les écritures sur nos murs

Les écritures sur nos murs sont une métaphore utilisée par Gary Craig pour définir toutes ces paroles entendues depuis notre plus jeune âge.

Phases entendues depuis notre plus tendre enfance :

- Tu es trop jeune (ou trop vieux) pour cela... Et vous vous limitez dans votre vie.
- Tu es nul, tu n'arriveras jamais à rien... et malgré la multitude de diplômes obtenus avec une opiniâtreté exemplaire, vous n'accédez pas à l'emploi auquel vous pouvez prétendre.
- Mange ta soupe avec ta cuillère..., effectivement, cela peut servir. Heureusement, toutes ces écritures ne sont pas obsolètes.
- Dis merci ! Là aussi, cela peut être utile en société.
- Il faut en baver pour réussir... et l'idée de faire un métier passion s'éloigne de vous, car vous n'auriez pas l'impression de vraiment travailler.
- Finis ton assiette... et vous ne savez plus écouter votre satiété.
- Un homme ne pleure pas... et vous vous retrouvez complètement bloqué par ces émotions que vous n'osez plus exprimer.

Toutes ces écritures sur nos murs sont des programmes implantés par nos parents, nos éducateurs, dès notre plus tendre enfance. Ces écritures deviennent notre réalité.

*« La pensée crée la réalité.
Alors si tu as créé une réalité que tu n'aimes pas,
n'y pense plus ! »*

Neale Donald Walsch

Dans certains cas et notamment lorsque la communication est particulièrement difficile avec nos parents, elles peuvent même s'imposer à nous comme une sorte de reconnaissance obtenue par l'enfant.

Si votre mère vous répète de ne rien toucher parce que vous êtes trop maladroit et qu'elle ne prend pas de temps pour mettre en évidence ce que vous faites correctement, vous pourriez développer une certaine maladresse pour vous sentir conforme à ce que vous avez alors perçu comme une de ses attentes.

Bien sûr vos propres besoins ainsi mis de côté viendront obligatoirement se rappeler à vos souvenirs plus tard dans votre vie.

« Notre esprit fait tout pour nous maintenir un niveau de malheur supportable. »

Thomas d'Ansembourg

Cela voudrait-il dire que l'enfant n'est pas très intelligent ?

Loin de là puisque, instinctivement, il va s'adapter à ce qui pourrait assurer sa survie. N'est-ce pas là une grande preuve d'intelligence ? Pour faire plaisir à ses parents, il est même capable de mettre en sommeil plusieurs de ses besoins fondamentaux pour se maintenir en vie. Bien sûr, il s'agit d'une réaction inconsciente à laquelle nous, adultes, devons prêter attention.

Conscient, et inconscient

Le conscient est notre partie créative, rationnelle, analytique. C'est grâce à notre conscient que nous pouvons prendre des décisions, faire des choix, avoir des pensées positives, des désirs, nous projeter dans le futur, nous souvenir du passé... Le conscient ne représente que 5 % de nos pensées quand l'inconscient en occupe 95 %.

Lorsque vous conduisez pour la première fois, vous êtes conscient des rétroviseurs intérieur et extérieurs, de la pédale de frein, de l'accélérateur et de l'embrayage. Vous pensez à mettre votre ceinture, votre clignotant avant de déboîter. Vous faites également attention aux véhicules qui vous entourent, aux rues, aux panneaux de signalisation, aux piétons, aux vélos et autres deux-roues... mais arrêtez-vous à un feu et très vite vous constatez que vous êtes parti dans votre longue liste de choses à faire d'ici la fin de votre journée. De même après plusieurs mois de conduite, nombreuses sont les actions que vous faites automatiquement. Elles sont alors passées dans votre subconscient. Comme un magnétophone, celui-ci enregistre vos comportements, vos habitudes, vos croyances.

L'inconscient est du domaine de l'instinctif, du biologique. Il est dynamique et influence votre comportement et vos expériences. Cessez un instant d'être conscient et il reprend immédiatement les rênes de votre vie et ce, dans 95 % du temps. Il est donc important de garder un œil sur ce qui se met en place dans ces moments-là, sur nos pensées, nos réactions, nos ressentis qui en disent long sur ce que nous y avons stocké mais aussi sur notre humeur.

Une étude récente a mis en évidence que, lorsque l'on s'entendait parler joyeux, on devenait plus joyeux et, lorsque l'on s'entendait parler triste, on devenait triste. Cette expérience a été réalisée à l'aide d'un ordinateur qui modifiait légèrement la tonalité de la voix. Le volontaire avait un casque sur les oreilles et devait lire à haute voix un texte. Il s'entendait parler au travers de ces écouteurs dans lesquels la tonalité avait été légèrement modifiée en plus ou en moins gai.

Cela explique qu'un individu baignant dans un environnement avec des personnes anxieuses puisse le devenir à son tour.

Nous verrons un peu plus loin la pertinence de ces informations, mais avant cela savez-vous que, même si nous nous attardons principalement sur ce qui ne va pas, nous sommes programmés pour nous sentir bien ?

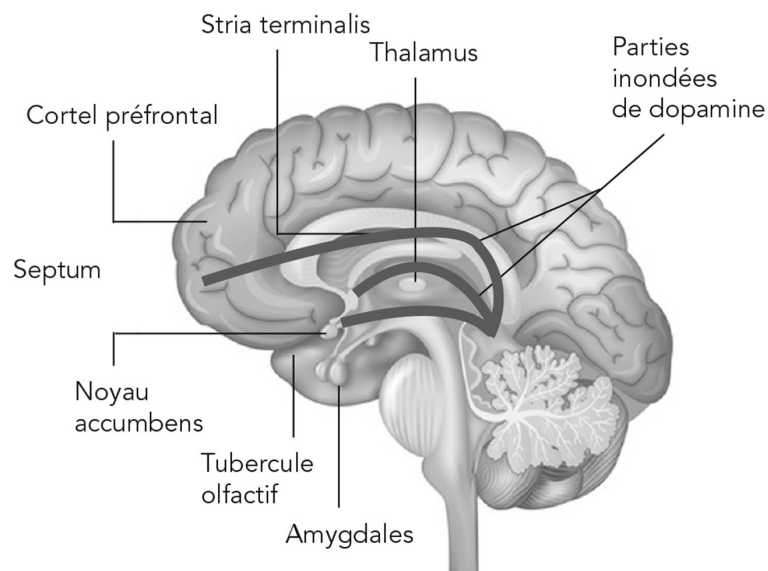
Programmés pour se sentir bien

Pour survivre, les êtres humains doivent en premier lieu assurer leurs fonctions vitales : se nourrir, se reproduire et réagir face à l'agression. Au

fil du temps, afin d'encourager sa survie, notre cerveau s'est doté d'un système que l'on nomme le circuit de la récompense, de la punition et de l'inhibition.

Lorsque vous vivez une action gratifiante, tout se passe pour le mieux. Le désir est présent, le passage à l'action est aisé et la satisfaction au rendez-vous. La dopamine⁹ renforce cette impression de bien-être en inondant certaines zones de votre cerveau comme le noyau accumbens, la stria terminalis, les tubercules olfactifs, le septum, l'amygdale et l'hippocampe. Sans doute vous rappelez-vous du rôle important de l'amygdale et de l'hippocampe dans la gestion du stress.

Devant un danger ou lorsque l'on vous oblige à faire quelque chose qui ne vous convient pas, vous passez dans le circuit de la punition. Si vous trouvez le moyen de fuir cette situation, vous retrouvez le plaisir de la récompense et êtes gratifié de cette précieuse dopamine et vous vous sentez bien. Si la fuite est impossible, il vous reste la possibilité de lutter pour essayer de rejoindre le circuit de la récompense. Si vous ne pouvez lutter, vous versez dans l'inhibition avec tous les risques de développer une pathologie liée au stress et à l'impuissance d'agir, si cet état perdure.

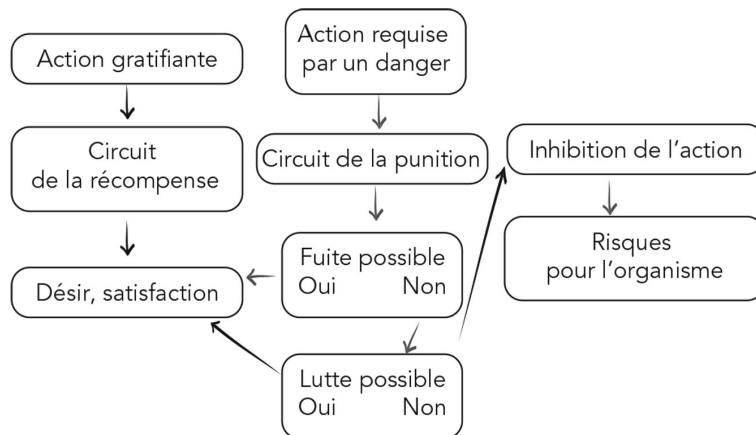


Les circuits des émotions dans le cerveau

Source : © Reineg-Fotolia.com

Le Dr Henri Laborit¹⁰ a réalisé une étude sur des rats pour démontrer ces différentes étapes.

Un rat est placé dans une cage dont le plancher grillagé est électrifié de manière intermittente. Un signal d'alarme prévient l'animal quatre secondes avant que le courant passe. Très vite le rat comprend que cette alerte lui laisse juste le temps de fuir cette partie de la cage en passant par une porte qui mène à un second espace qui, lui, n'est pas électrifié. Il subit cette expérience chaque jour pendant dix minutes durant une semaine. Même si ce traitement est éprouvant, pour son cerveau, la punition a été évitée par la fuite et le rat reste en parfaite santé, son équilibre biologique est maintenu.



Le circuit de la récompense/punition/inhibition

Lorsque la porte qui sépare les deux espaces est fermée, le rat ne peut plus fuir. Lorsque le signal d'alarme retentit, il est alors soumis à la punition sans pouvoir agir. Impuissant, il ne peut ni fuir ni lutter. Cela provoque chez lui un comportement d'inhibition.

Cette même inhibition, vécue chez l'homme, s'accompagne d'angoisse qui engendre des perturbations biologiques profondes. Ainsi fragilisé, il peut développer toutes sortes de pathologies alors qu'il aurait pu naturellement les faire disparaître s'il avait eu une échappatoire. C'est également le nid des maladies dites de civilisation comme les insomnies, les ulcères à l'estomac, l'hypertension artérielle...

Dans la troisième étape de l'expérience, la porte reste fermée et on introduit un second rat. Lorsque l'alarme retentit, le rat reçoit la punition mais, face à ce second rat, il peut lutter même si, ici, l'adversaire n'y est pour rien. Que cette lutte reste inefficace ne pose pas de problème. Le simple fait de pouvoir agir préserve le rat des pathologies liées au stress.

Chez l'homme, cette violence défensive n'est pas acceptable. Elle est interdite par les lois sociales. De nombreuses situations vécues au quotidien limitent vos actions par peur de déplaire, d'être rejeté, de perdre votre emploi, de vous retrouver seul, alors que la situation vécue n'en est pas moins intolérable... Par ces peurs, vous ne pouvez pas réellement agir et, de nouveau face à l'inhibition, vous risquez de développer des affections diverses liées à ce stress qui perdure.

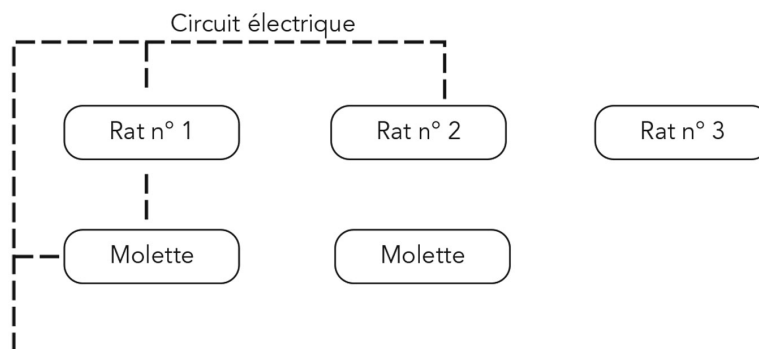
Lors d'une situation désagréable, la possibilité de fuir ou de lutter, préserve des pathologies liées au stress, même si cette lutte est infructueuse.

Dans une autre étude¹¹ trois rats sont placés dans trois boxes différents.

Le premier est relié à un circuit électrique et a la possibilité d'actionner une molette placée devant lui pour interrompre la punition annoncée par une sonnerie. Nous nous retrouvons dans le même type d'expérience que celle menée par Henri Laborit. Même si son action n'est pas toujours efficace, le fait de pouvoir lutter contre la décharge électrique préserve le rat des pathologies liées au stress.

Le second rongeur est relié au même circuit électrique que le premier mais sans possibilité d'actionner la molette. Il est donc totalement tributaire de la réussite des actions réalisées par le premier. Même s'il ne reçoit pas systématiquement de décharge électrique, il n'a aucun moyen de lutter.

Le troisième est un rat témoin et n'est relié à aucun circuit.



L'expérience de Weiss sur le contrôle de la situation stressante par les rats

Cette étude a permis de préciser qu'une amélioration partielle de la situation stressante n'a pas d'effet bénéfique si la victime a le sentiment de

n'y être pour rien. De plus l'attente inquiète, liée à l'absence du pouvoir d'agir, a valeur de stress chronique.

Une amélioration partielle de la situation stressante n'a pas d'effet bénéfique si la victime a le sentiment de n'y être pour rien.

À cela s'ajoute l'anxiété d'appréhension.

Naissance d'un comportement

Nous avons vu que le cerveau de l'enfant n'est pas suffisamment mature pour analyser les situations et comprendre les comportements de son entourage. De ce fait, il fonctionne principalement en mode non verbal et ressent chaque action comme s'il en était responsable :

- Papa, maman se disputent... c'est de ma faute.
- Papa dispute mon frère... c'est de ma faute.
- Maman est triste... c'est encore de ma faute...

Si ses parents sont particulièrement exigeants, il surenchérira et apprendra à ne jamais être content, pour être enfin à la hauteur de leurs souhaits... Malheureusement, c'est aussi comme cela que l'enfant perd confiance en lui, ne se sentant jamais assez bien pour que l'on s'intéresse à lui ou, même, va devenir perfectionniste. Il peut ainsi ne pas se sentir aimable et manquer durement d'estime de soi, surtout s'il reste dans l'incompréhension de ce qui se passe autour de lui.

Ceci est vrai quelle que soit la qualité de l'attachement qu'il a avec son *caregiver*, c'est-à-dire la personne qui prend soin de l'enfant, y compris lorsque l'attachement est dit *secure*, car malgré cela les adultes laissent passer quelques indécidables qui, lorsqu'elles se répètent, peuvent impacter les enfants.

Parents, rassurez-vous ! Il ne s'agit pas de culpabiliser qui que ce soit, mais seulement d'attirer votre attention sur le fonctionnement et les besoins de l'enfant. D'ailleurs, il n'y a pas que les parents qui influencent ses émotions. L'enfant est sensible à son entourage et s'évertue à être agréable aux yeux des autres qui peuvent le marquer positivement ou négativement.

En consultation, on reçoit des personnes avec, bien ancrées, des paroles douloureuses entendues dans leur enfance, aussi bien de leurs parents, d'un

frère ou d'une sœur aîné, que de leur nounou, d'un voisin, d'un maître d'école... et la liste n'est pas exhaustive.

L'importance de l'attachement

Il n'y a pas d'école de parents et, s'il y en avait, elle ne saurait pas forcément refléter tout le panel de situations en adéquation avec les différentes personnalités de nos enfants et de leur sensibilité.

Il n'y a pas une réponse par problématique, mais des solutions possibles à expérimenter pour trouver la mieux adaptée au jeune sujet. Et dans la même fratrie, chaque enfant est différent. Je dirais même que c'est de mes enfants que j'ai le plus appris.

Harry Harlow, psychologue américain, a mené une expérience avec des bébés macaques. Il a démontré combien le bébé privilégiait la sécurité à la nourriture, en utilisant une mère nourricière en fil de fer et une « maman » en tissu.

Lorsque le bébé avait le choix entre un simple morceau de tissu et la maman en fil de fer qui pourtant disposait d'un biberon pour le nourrir, le bébé macaque préférait son bout de tissu. En échangeant la maman fil de fer contre la maman en tissu, sans nourriture, le bébé macaque se réconfortait auprès de cette seconde mère, s'apaisait et pouvait ensuite aller explorer les autres objets présents dans la pièce.

Blaise Pierreumbert¹² à son tour a mis en évidence le besoin de sécurité mais cette fois avec l'enfant. Ses travaux dirigés sur le rôle de l'angoisse de séparation dans l'attachement dit *secure*, confirmaient la priorité de la sécurité sur la nourriture.

L'enfant a avant tout besoin de se sentir en sécurité.

Cette piste était tellement cohérente avec les problèmes rencontrés en consultation qu'au sein de l'Association française EFT, nous avons organisé un congrès scientifique sur le thème : « Des troubles de l'attachement à la résilience... quelles solutions ? » avec les spécialistes du sujet que sont les docteurs Gérard Ostermann¹³, Boris Cyrulnik mais aussi Patrick Lemoine¹⁴ et Frédéric Rosenfeld¹⁵ pour envisager les solutions non médicamenteuses comme l'EFT.

De la qualité de l'attachement va dépendre l'évolution de l'enfant et influencer son devenir à l'âge adulte.

Par cette journée nous voulions informer les professionnels de la santé et de l'accompagnement, de l'importance que requiert l'environnement du jeune enfant pour qu'il se construise dans les meilleures conditions et partager des solutions pour remédier aux problèmes de la petite enfance.

« Quand un patient fait sa crise d'angoisse le soir, je le vois dans le parc en train de se tapoter... moi j'adore, parce que c'est pas chimique au moins ! »

Dr Patrick Lemoine

Points clés

- Nos expériences positives ou négatives influencent tant notre humeur que la chimie de notre sang, notre santé.
- Nous sommes programmés pour nous sentir bien, même si la grande majorité de nos pensées sont négatives.
- L'amygdale est un véritable gardien de notre cerveau émotionnel, mais peut s'emballer.
- Il est important d'apaiser rapidement l'amygdale afin d'éviter que les hormones du stress ne détruisent les neurones de l'hippocampe, indispensable pour rebrancher le préfrontal.
- Ces 3 éléments du cerveau que sont l'amygdale, l'hippocampe et le préfrontal, pourtant intimement liés, ne sont pas matures en même temps.

Voyons maintenant quel impact ces données ont eu sur nous et par extension, sur nos enfants et comment y remédier.

Avec le regard d'un enfant

Maintenant que nous savons que l'enfant ne peut ni réfléchir, ni rationaliser, ni relativiser, il devient clair qu'il doit s'appuyer sur d'autres outils que son mental pour comprendre son environnement.

Nos enfants sont des champions de la lecture du non-verbal. Nous pensons bien les connaître, mais ce sont eux qui nous connaissent le mieux. Je sais que cela peut apparaître surprenant, sans doute principalement pour notre ego. Comment ma fille pourrait-elle me connaître mieux ?

Réfléchissons ensemble.

À seize ans, l'adolescent voit son père rentrer contrarié et il sait immédiatement que ce n'est pas le moment de lui demander un nouveau jeu pour sa console, mais à l'âge de trois ans, il se demande ce qu'il a fait de travers.

L'enfant interprète nos paroles au pied de la lettre. Si vous lui dites : « Tu me casses les pieds ! » il ne manquera pas de regarder vos pieds et de ne plus rien comprendre. Il peut être ainsi déboussolé par un non-verbal contraire aux messages verbaux. De même, il sera probablement perturbé si vous lui dites qu'il est vilain de mentir et que l'instant d'après vous lui demandez de ne pas répéter une information à papa, ce qui pour lui est la même chose.

L'enfant est naturel et ne cherche qu'à faire plaisir à ses parents, à son entourage, à être aimé pour évoluer sereinement. Comme nous, adultes, il fonctionne avec son instinct de survie. C'est pourquoi il préfère, inconsciemment bien sûr, mettre de côté ses propres besoins plutôt que de risquer d'être rejeté. Un rejet pourrait l'exclure du clan et le mettrait alors en danger.

Lorsque l'on est excédé, il est tellement facile de s'en prendre à un être qui n'a pas l'intention de se comporter volontairement de façon désagréable. Cela est impossible avec un préfrontal immature. De plus, il craint de nous déplaire.

Ses réactions sont non réfléchies et causées par la confusion qui naît en lui lorsqu'il a l'impression d'avoir fâché son père ou sa mère. Comme nous l'avons évoqué plus haut, l'enfant se sent toujours coupable de ce qui se passe. Quand l'adulte s'énerve après lui, il est certain qu'il se sent vraiment très mal.

Le jeune enfant ne dispose principalement que du non-verbal et du mimétisme. Il a besoin de la bonne volonté de son entourage pour compenser l'immaturité de son cerveau. Sans cela, il sera amené à revivre régulièrement les situations mal digérées de sa prime enfance et ceci même à l'âge adulte, après que son préfrontal a atteint sa totale maturité. Seulement ainsi pourra-t-il éviter que cette difficulté ne s'engramme plus profondément.

Nous nous sommes tous emportés quelquefois avec nos enfants et ce n'est pas pour autant que nous les avons traumatisés. Le problème est la

répétition de cette attitude dans la vie de l'enfant. Il ressent cela comme s'il était une mauvaise personne. Son estime de soi est alors entachée.

Deux comportements sont alors possibles : soit il se renferme complètement sur lui, soit il devient un véritable tyran extériorisant ainsi sa souffrance.

Points clés

- L'enfant fait tout son possible pour être agréable aux personnes qui s'occupent de lui.
- L'enfant apprend par mimétisme et décrypte intuitivement notre non-verbal.
- Les événements non résolus de notre enfance laissent une mémoire au plus profond de nous.

Souvenez-vous, enfant, vous êtes tombé de vélo et votre père ou votre mère vous a dit : « Allez lève-toi, ce n'est rien ! » Mais vous vous êtes fait mal ! Pour vous, ce n'est pas rien. Vous vous sentez alors incompris, voire même rejeté. Votre souffrance n'a pas été entendue. C'est comme si vous n'étiez pas important. Si cela se répète, ce type de réflexion va s'inscrire au fond de vous : « Je ne suis pas important ! » et vous agirez en conséquence. Soit en en faisant encore plus pour l'autre, soit en multipliant les occasions de vous montrer afin d'exister aux yeux de tous.

On le remarque souvent chez les personnes qui font tout pour les autres et s'oublient. Elles n'ont jamais de temps pour elles. On retrouve dans la petite enfance ce type de comportement qui n'a jamais disparu. Sous prétexte de ne pas rendre leur enfant capricieux, ses parents avaient minimisé ce qui lui arrivait. Les croyances ont la peau dure.

Comment faire pour changer ces habitudes qui nous desservent ?

Comme nous le rappelle Bruce Lipton, il existe trois voies d'apprentissage pour notre subconscient :

- La première s'apparente à l'hypnose. C'est celle qui vous a programmé durant les six premières années de votre vie.
- La seconde consiste à répéter inlassablement la même chose afin d'apprendre par habitude. Vous retracez alors un nouveau chemin neural. Pour cela, il vous faudra répéter des affirmations durant de nombreux mois pour obtenir ce résultat. On croit souvent que c'est

inefficace, mais c'est seulement parce que nous avons trop peu de patience pour persister. Comme pour ces sentiers tracés dans la nature, il faut de nombreux passages par ce même chemin pour qu'ils soient enfin marqués.

- La troisième est très récente, c'est une sorte de super apprentissage. Elle appartient à la nouvelle psychologie, que l'on nomme aussi la psychologie énergétique. Cela consiste à appuyer sur le bouton d'enregistrement de notre subconscient pour y télécharger des informations adaptées à nos besoins.

« Le subconscient est la plus puissante mémoire qui soit. »

Joseph Stutz

Cela veut dire que si, dans votre enfance, vous avez vécu des événements douloureux, des comportements qui vous sont désagréables, vous pourrez en changer votre perception. C'est possible, car ils ne sont pas gravés dans la pierre. Ils sont tout au plus écrits à la craie sur un tableau d'écolier. Vous pouvez donc à tout moment décider de modifier ces données.

Pour ce super apprentissage, je vous propose un magnétophone nommé « EFT ».

« J'ai fait un pas immense le jour où j'ai compris que j'étais seul à entretenir mes souffrances. »

Jacques Salomé

2

L'EFT, une technique de plus ?

Les questions auxquelles répond ce chapitre :

- Quel est l'apport de l'EFT par rapport aux autres techniques ?
- Qu'est-ce que l'EFT ?
- Comment agit-elle ?

De nombreuses techniques sont nées ces derniers temps et il est tout à fait légitime de se demander ce que l'EFT pourrait apporter de plus par rapport à ce qui existe déjà. Je vous propose d'en visiter les plus connues.

Ce comparatif est là pour vous aider à y voir plus clair et en aucun cas pour dénigrer les techniques citées. Chacune d'elles apporte sa contribution au mieux-être de la personne et parfois lui a même offert la solution espérée.

L'EFT et l'acupuncture

L'acupuncture est issue de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Cette pratique nécessite d'introduire, à la surface de la peau, des aiguilles métalliques pour stimuler les points d'acupuncture (acupoints) et régulariser ainsi le flux d'énergie dont la perturbation mène à différents maux. L'acupuncture travaille sur l'ensemble du corps en utilisant les méridiens énergétiques pour rééquilibrer le yin (le corps physique) et le yang (l'énergie) de la personne, sources de bonne santé.

Les quatre cents points d'acupuncture sont des endroits extrêmement précis de moins d'un millimètre carré, situés sur la partie superficielle des méridiens. Les méridiens au nombre de vingt, huit méridiens curieux appelés aussi merveilleux vaisseaux et douze systèmes-méridiens, sont le

réseau qu’empreinte l’énergie pour circuler dans le corps. Il s’agit d’un réseau distinct des systèmes sanguin, lymphatique nerveux ou musculaire qui, en outre, représente un trajet immatériel. Pour tenter d’illustrer ces propos, je les comparerais aux faisceaux de lumière produits par les phares allumés des véhicules circulant la nuit. Plus délicats à montrer que ces traînées visibles la nuit, les méridiens ont été photographiés pour la première fois en 2005, par une équipe de chercheurs allemands¹. Après avoir chauffé un point situé le long de la colonne vertébrale sur le méridien de la vessie, ils ont utilisé une caméra thermographique à rayonnement infrarouge, confirmant ainsi l’existence des méridiens d’acupuncture.

L’énergie circule dans chacun des méridiens, l’un après l’autre, en suivant toujours le même chemin. Elle débute par le méridien du poumon qui est le premier sollicité à notre naissance, par le premier cri que nous poussons. Vous retrouverez dans le tableau ci-dessous le circuit. Les heures indiquent le moment où le flux de l’énergie est au plus fort dans le méridien des viscères concernés.

Il est intéressant de noter que c’est dans ces moment de plénitude que les pathologies se manifestent le plus souvent : les crises d’asthme du petit matin ont lieu lorsque le flux de l’énergie est à son maximum dans le méridien du poumon, les crises hépato-biliaires vous réveillent vers une heure du matin quand les problèmes cardio-vasculaires sont plus présents à midi.

Période où le flux de l’énergie est au plus fort dans les différents méridiens

Période de plénitude (en heure)	Méridien en plénitude
De 3 à 5 heures	Poumon
De 5 à 7 heures	Gros intestin
De 7 à 9 heures	Estomac
De 9 à 11 heures	Rate, pancréas
De 11 à 13 heures	Cœur
De 13 à 15 heures	Intestin grêle

De 15 à 17 heures	Vessie
De 17 à 19 heures	Reins
De 19 à 21 heures	Péricarde
De 21 à 23 heures	Triple réchauffeur
De 23 à 1 heures	Vésicule biliaire
De 1 à 3 heures	Foie

Bien que l'EFT utilise le système des méridiens d'acupuncture, cela se fait sans aiguilles. Il n'y a donc aucun risque de blessure ou d'infection. Nul besoin non plus de rester sans bouger durant plusieurs dizaines de minutes. On devient rapidement autonome pour stimuler ses acupoints.

Le plus de l'EFT est :

- d'aller au-delà des problématiques physiques et de proposer une plus grande palette d'applications ;
- d'appliquer un traitement minutieux qui, bien mené, apportera une solution durable dans le temps en prenant en considération le corps entier.

Comme le dit Gary Craig, l'EFT peut être essayée sur tout, bien sûr dans les limites du bon sens.

L'EFT et l'EMDR

Et que dire de l'EFT face à la grande et puissante EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing* – Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires), validée par la HAS (Haute Autorité de Santé) pour le traitement des traumatismes.

La Haute Autorité de Santé

La HAS est un organisme public indépendant. Sa mission est de contribuer, en France, à la régulation du système de santé. Elle a pour but d'assurer aux usagers un accès équitable à la qualité des soins. Elle évalue les médicaments et actes médicaux en vue de leur remboursement, élabore les bonnes pratiques de prise en charge professionnelles, certifie les établissements de santé et accrédite les médecins et informe le grand public.

L'EMDR a été découverte en 1987 par Francine Shapiro. Elle est un outil de psychothérapie centré sur la personne, qui fait confiance au pouvoir d'auto-guérison de chacun pour restaurer son bien-être. Soutenue en France par le Pr David-Servan Schreiber, son enseignement a très vite été cadré et réservé aux professionnels de la santé mentale : psychiatres, psychologues, psychanalystes, psychothérapeutes, dûment formés à cette pratique dans l'une des écoles² reconnues par EMDR Europe, excluant toutefois son utilisation aux malades psychotiques. Elle utilise une stimulation sensorielle bilatérale du corps, soit par des mouvements oculaires, des tapotements ou des stimulus sonores. Plusieurs études scientifiques ont montré son efficacité notamment dans le traitement du syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

Comme l'EMDR, l'EFT est une technique de thérapie brève à qui sait l'utiliser correctement. Pour le traitement des traumatismes, l'EFT a une approche tout à fait exceptionnelle. Elle apaise l'événement traumatique dans sa globalité, avant de l'aborder point par point. De ce fait, le trauma n'en est plus un, et nous pouvons en travailler tous les aspects pour n'en conserver qu'un souvenir lointain sans charge émotionnelle. Cela permet un traitement plus complet, prenant en considération ce qui s'est passé avant, pendant et après le moment traumatique. Cela se fait sans douleur.

Voyons le cas d'une personne qui a eu un terrible accident. Mais avant cela, elle s'est fâchée avec le responsable du service où elle travaille, elle est partie en retard pour récupérer son fils à l'école et, angoissée n'a pas respecté, ce stop... Il est évident que l'ensemble de ces étapes ont fait de cet accident quelque chose d'encore plus bouleversant qu'il ne l'aurait été, accumulant différentes émotions avant même qu'il ne se produise.

Si vous ne travaillez que l'instant de l'accident, vous passerez à côté d'une kyrielle de possibilités et elle ne pourra dépasser totalement cet événement.

Lorsque j'évoque l'idée d'un travail sur un traumatisme, je ne m'appuie pas sur la définition telle qu'elle pourrait être décrite dans le DSM-5³. Je vais plus loin encore et considère devoir traiter comme un trauma tout événement difficile à évoquer pour le patient pour ne pas générer une souffrance inutile à sa bonne résolution.

L'EFT désapprouve de prolonger un inconfort émotionnel.

Le trauma est une avalanche d'émotions qui peut démarrer par une petite pichenette qui, si petite soit-elle, doit être repérée et travaillée pour que cette personne en soit réellement libérée.

J'ai reçu de nombreuses personnes qui avaient eu des séances d'EMDR. L'instant le plus traumatisant avait été travaillé et bien travaillé, mais la personne restait avec un élément dérangeant. Il nous avait été nécessaire de revoir totalement le trauma en EFT... et je ne parle que des personnes pour lesquelles l'EMDR restait supportable.

D'autres m'ont été adressées parce qu'elle ne réussissaient pas à revivre le focus direct sur le moment le plus délicat. La confrontation avec le trauma s'avérait trop brutale et elles refusaient de poursuivre en EMDR.

Entendez bien, je ne conteste pas l'EMDR qui est une excellente technique. Je souligne ici le fait que l'EFT est extrêmement douce et souvent plus accessible pour la grande majorité des personnes blessées. Elle apporte notamment une solution quand l'EMDR est vécue de manière trop douloureuse pour le patient. D'ailleurs EMDR France ne s'y trompe pas et conseille de s'intéresser à l'EFT pour gérer au mieux les réactions fortes.

En outre, ces deux techniques peuvent parfaitement se combiner pour les praticiens qui ont déjà bien en main l'EMDR à laquelle ils souhaitent apporter plus de douceur dans les moments délicats... Mais pensez cependant à commencer bien avant le crescendo de l'événement.

L'EFT et les thérapies comportementales et cognitives (TCC)

Les TCC⁴ sont préconisés dans le traitement de divers dérangements psychologiques comme les troubles anxieux (les phobies, les troubles obsessionnels compulsifs ou TOC...) ou les troubles de l'humeur. Leur postulat de base est qu'un comportement inadapté est la conséquence d'apprentissages antérieurs vécus dans des situations similaires et maintenus par des éventualités environnementales. Elles regroupent différentes techniques (techniques d'expositions, relaxation, désensibilisation, entraînements...) afin de remplacer pas à pas le comportement inadapté par un nouvel apprentissage adéquat.

Par exemple, si vous avez peur des araignées, vous allez réapprendre à agir devant une araignée. Cela demande en moyenne treize à quinze séances

et de nombreux efforts pour obtenir une nouvelle conduite devant ces petites bêtes.

L'EFT a aussi quelques similitudes avec cette autre technique reconnue et plébiscitée par le milieu médical. Comme dans les TCC, l'EFT aborde les comportements, les pensées et les émotions qui en découlent. L'EFT permet également d'obtenir des changements cognitifs importants et, comme l'a démontré une étude réalisée en 2009⁵, en cinq fois moins de temps. Et cela peut être encore plus rapide.

Un de mes étudiants, diplômé en TCC, a eu l'occasion de tester les deux techniques sur une phobie courante, l'arachnophobie⁶. Dans les deux cas, il s'agissait d'une phobie simple des araignées. Les TCC avaient nécessité treize séances là où, avec l'EFT, sept minutes, montre en main, avaient suffi et les bienfaits persistaient trois ans après.

Un suivi en TCC s'effectue sur treize à quinze séances en moyenne, durant lesquelles une stratégie longue et pénible de désensibilisation est mise en place de concert avec une habitude⁷. L'objectif est d'arriver, par des exercices à poursuivre chez soi, à se confronter graduellement à l'objet de la phobie.

De nombreux dérangements pris en charge en EFT n'ont besoin que d'une à trois séances pour s'en libérer, sans avoir à prendre sur soi pour un résultat. Ici, vous vous délivreriez naturellement de votre peur des araignées. Néanmoins, certaines situations devenues chroniques nécessitent quand même plus que trois séances.

Quand les TCC accompagnent le client à apprivoiser sa peur en lui apprenant à s'y confronter petit à petit, l'EFT neutralise le ressenti. Lorsque l'émotion face à une araignée n'est plus, vous pouvez sans aucun effort la prendre pour la déplacer ou l'écraser selon votre choix.

L'EFT est plus simple, plus rapide, moins contraignante et moins éprouvante pour le patient.

De plus, là aussi, pour les praticiens privilégiant les TCC pour l'accompagnement de leurs clients, l'EFT peut apporter plus de douceur au processus d'habitude, en l'invitant à utiliser la recette de base EFT lorsque les exercices deviennent trop douloureux.

L'EFT et l'hypnose

L'hypnose est déjà plus connue du public. Cependant, il est nécessaire de différencier les différents courants. Nous ne parlerons pas ici de l'hypnose de rue, mais nous intéresserons plutôt à la plus fine d'entre elle, l'hypnose ericksonienne, créée par un psychiatre américain, Milton H.R. Erickson, considéré comme le père des thérapies brèves. L'hypnose est un état modifié de conscience ou transe qui donne aisément accès aux souvenirs et aussi à notre « guide intérieur ». Le thérapeute accompagne le patient jusqu'à son inconscient pour y trouver les potentielles solutions à son problème en puisant dans ses propres ressources. L'hypnose agit en profondeur, court-circuitant le mental. Par les suggestions du thérapeute, le patient expérimente de nouvelles versions possibles face à la situation choisie. Son domaine d'action est large et très proche de celui de l'EFT. Un traitement par l'hypnose demande en moyenne, une dizaine de séances, selon la problématique rencontrée.

Alors que le travail EFT peut paraître hypnotique par la répétition d'une même phrase sur chacun des points, l'EFT est mieux acceptée que l'hypnose par plus de personnes. En effet, vous gardez entièrement le contrôle de vous-même tout du long du traitement. Vous êtes totalement présent et chaque phrase travaillée l'est en parfait accord avec vous.

En EFT, vous gardez le contrôle et restez présent tout au long du processus.

De plus, l'EFT peut apporter une aide précieuse aux hypnothérapeutes rencontrant quelques réticences pour un lâcher prise optimal de leur client, à cause d'une anxiété d'appréhension de la séance..

Comme l'hypnose, elle peut aussi être utilisée en salle d'opération.

L'EFT s'adapte aux divers ressentis tout au long d'un moment riche en émotions.

La patiente la plus zen du bloc opératoire

Ce fut le cas pour Béatrice, qui à cette occasion reçut le titre de la patiente la plus zen du bloc ! Béatrice souffrait de plusieurs hernies et dut subir une laparotomie médiane xyphopubienne⁸, afin de lui installer une plaque synthétique pour renforcer sa paroi abdominale.

Grâce à l'EFT, elle avait abordé tous les points connus de cette intervention chirurgicale, mais néanmoins stressants. À son admission dans le service la veille de l'opération, le chirurgien prévint la pose d'une péridurale antalgique pour maîtriser la douleur post-opératoire réputée forte. Elle allait donc être suivie en soins intensifs durant les premières quarante-huit heures afin de surveiller le système mis en place. C'est alors extrêmement confiante qu'elle aborda cet épisode de sa vie.

Ce qu'elle n'avait pas prévu, c'est qu'au bloc les préparatifs seraient longs et que les soignants auraient quelques difficultés à lui poser la perfusion. Quatre personnes tentèrent en vain de trouver la bonne veine et elle entendit : « Oh mais si toi tu n'arrives pas à la piquer, qui va y arriver ? » De quoi bouleverser plus d'un patient. Après de multiples essais infructueux dans le creux de ses deux bras, on lui avait claqué le dessus de la main avec insistance et désagréments pour lui placer la perfusion. Elle ne savait pas non plus qu'elle aurait à respirer du gaz carbonique pour que ses veines daignent se montrer plus coopératives, après avoir appris qu'elles roulaient et étaient trop profondes.

Béatrice passa d'une tension à 11-6 à son arrivée au bloc, à 13-7 après cette période de préparation interminable.

Son secret ? Elle tapotait dans sa tête pour gérer les émotions qui émergeaient, surprenant l'équipe qui, à ce stade, avait l'habitude de constater au tensiomètre un 19 ou un 20.

L'EFT et la PNL

La programmation neuro-linguistique (PNL) est née en Californie en 1976, de l'association d'un professeur de linguistique, John Grinder et d'un mathématicien, Richard Bandler, également docteur en psychologie. Ils eurent l'idée d'étudier ce que faisaient les meilleurs thérapeutes pour obtenir de si bons résultats. Ils s'intéressèrent particulièrement à Milton Erickson que nous avons vu avec l'hypnose, Fritz Perls, fondateur de la Gestalt-thérapie⁹ et Virginia Satir, psychothérapeute connue pour son approche de la thérapie familiale. Ils mirent en place un ensemble d'outils permettant d'améliorer la perception de l'autre comme de soi-même.

La PNL s'intéresse au comment faire pour reproduire un modèle de réussite délaissant le pourquoi du dysfonctionnement. C'est une technique de communication efficace, utile au quotidien tant au niveau personnel que professionnel.

Lorsque j'ai étudié le cours EFT original, je ne savais pas ce qu'était la PNL, je n'en avais même jamais entendu parler. Je savais que Gary Craig était maître PNL et c'est tout. Mais je n'avais pas approfondi le sujet. C'est au cours des séminaires que j'animais, lorsque l'on me dit que je faisais de la PNL dans ma pratique de l'EFT, que je m'y suis finalement intéressée. Là, j'ai découvert que les séances d'EFT de Gary Craig en étaient criblées, car l'EFT nécessite une bonne écoute et un excellent questionnement pour de meilleurs résultats. Même s'il n'est pas nécessaire d'avoir suivi une formation en PNL pour être un bon praticien EFT, il est clair que si vous connaissez déjà ces outils, ils vous seront fort utiles. Mais là aussi, si vous les utilisez à bon escient.

L'une des techniques de la PNL consiste à s'accorder, par les gestes, à la personne avec qui vous communiquez. C'est d'ailleurs ce que font instinctivement les personnes en phase, par ce que l'on appelle les neurones miroirs. Si l'une d'elle se frotte le nez par exemple, l'autre va faire ce geste peu après. L'exemple que tout le monde connaît est la « contagion » des bâillements qui n'est autre qu'une synchronisation d'actions.

Lors d'un exercice de pratique supervisée, une des étudiantes, voulant prouver son empathie à la personne qu'elle accompagnait, avait calqué l'intonation de sa voix avec la sienne. Le problème fut qu'elle éprouvait de la tristesse à cet instant et qu'en s'accordant à elle, l'apprenante l'avait rendue encore plus triste là où une séance plus rythmée aurait été la bienvenue.

Une de mes amies a présenté un travail considérable lors de son mémoire de maître praticien. Formée à l'EFT, elle a profité de sa soutenance pour démontrer la complémentarité de ces deux techniques, utilisant l'EFT pour apaiser ou lever les blocages lorsqu'ils se présentaient dans son accompagnement de futur maître PNL.

C'est dans ces termes que je clôturerais la comparaison entre ces deux techniques : l'EFT apporte la sérénité dans les séances de PNL, quand la PNL augmente l'efficacité de l'EFT en permettant un questionnement minutieux adapté à la mise en évidence de l'origine du problème.

Mais alors, qu'est-ce que l'EFT ?

L'EFT, vous l'avez vu, est donc un savant mélange de tout ce que l'on connaît déjà, réunit en une seule et même technique rapide et facile à mettre en place. Elle connecte le mental, l'émotionnel et le physique, en même temps :

- Le mental, par l'élaboration d'une phrase pour décrire le problème ;
- le physique, par la stimulation de points situés sur les méridiens d'acupuncture et la prise de conscience des sensations corporelles ;
- et l'émotionnel par la concentration sur votre ressenti.

Le premier point qui mérite d'être souligné : l'EFT est une méthode très simple à mettre en œuvre.

Elle ne nécessite pas de séance de préparation, peut s'utiliser n'importe où, pour vous apaiser, quelle que soit la problématique dont vous souffrez, sans matériel particulier. Elle est de ce fait très économique.

Elle aide bien souvent là où rien n'a fonctionné. Cela ne veut pas dire que vous pourrez tout traiter en EFT, mais que cette méthode vous apportera très certainement un profond réconfort.

En fait, je ne connais personne qui applique l'EFT correctement sans obtenir de résultat, avec au minimum un sentiment de relaxation sur l'instant. Si cela ne marche pas pour vous, c'est juste que vous ne faites pas de l'EFT. Sans doute, vous êtes-vous laissé séduire par une de ses nombreuses dérives. Reprenez le vrai protocole et appréciez la différence !

Deux niveaux d'utilisation possibles

Il s'agit d'une technique utilisable en auto-traitement, dans à peu près 85 % des problèmes que vous pouvez rencontrer. Vous pouvez la pratiquer dans l'instant, pour apaiser une gêne, une douleur ou une émotion qui vous perturbe. Par exemple, quelques tours¹⁰ d'EFT sauront venir à bout d'une crise de migraine. Par contre, pour arriver à vous débarrasser des migraines en profondeur, vous aurez souvent besoin d'un praticien expérimenté pour vous aider à en explorer l'origine qui, dans la grande majorité des cas, se trouve dans la petite enfance.

Des migraines à répétition

Edwige souffrait de migraines. Lors du questionnement, nous avons mis en évidence que ses migraines apparaissaient quand le temps était maussade et aussi lors de ses menstruations. En récupérant le ressenti émotionnel perceptible au moment des migraines, nous étions remontées jusqu'à un événement vécu alors qu'elle n'avait que trois ans. Edwige avait été agressée dans la cour de récréation par deux grands garçons qui avaient l'habitude de s'en prendre à elle. Après avoir traité ce traumatisme, les migraines ont disparu.

Les sensations corporelles étaient inscrites dans l'amygdale, quand l'hippocampe avait notamment enregistré, les conditions météorologiques de cet événement.

Il est évident que ce type d'approfondissement nécessite l'aide d'un praticien EFT expérimenté. Mais Edwige pouvait tout à fait apaiser seule les crises de migraine dès les premiers signes de leur apparition.

L'EFT, une technique d'apaisement

L'EFT est donc une technique d'apaisement qui :

- modifie la réponse à l'anxiété ;
- abaisse de 25 % le taux de cortisol en une heure seulement ;
- apaise l'amygdale, et nous avons vu plus haut à quel point c'était urgent ;
- favorise la conscience corporelle ;
- permet des changements cognitifs importants.

Il est vrai qu'en tant que praticien EFT nous ne mettons pas assez en évidence ces changements cognitifs. Ils sont néanmoins très fréquents au point que nous évitons de traiter les émotions ressenties autour d'un événement pour lequel la victime est amenée à témoigner devant un tribunal. En effet, le traitement EFT pourrait modifier sa perception de l'agresseur qui deviendrait, à ses yeux, un simple malade qui a croisé son chemin. Ce qui serait mal perçu lors du jugement. Avant l'échéance, nous nous contenterons de calmer le stress de parler durant l'audience.

Le postulat de base de l'EFT

La cause de toute émotion négative est un dérèglement dans le système énergétique corporel.

Appuyons-nous sur un exemple pour illustrer ceci.

Je me suis fait mordre par un chien lorsque j'étais petit et depuis j'ai très peur des chiens.

Sans doute, cela vous paraît-il logique, mais posez-vous cette question : est-ce que toutes les personnes qui se sont fait mordre par un chien ont développé une peur des chiens ? L'événement a sans doute contribué à la réaction émotionnelle, mais il n'en est pas la cause directe.

Reprenons la métaphore que Gary Craig utilise pour décrire ce phénomène et comparons le flux énergétique contenu dans votre corps à celui présent dans un poste de télévision allumé.

Sans aucun dérèglement, l'électricité circulerait dans le téléviseur et vous continueriez à suivre votre émission préférée.

Maintenant, imaginez que, pendant ce temps, un bricoleur s'intéresse au fonctionnement de votre télévision. Après avoir retiré le capot de protection situé à l'arrière du poste, il pique un tournevis sur l'un des nombreux circuits présents. Le flux énergétique serait alors déséquilibré et il se produirait un bruit électrique, un « zzzzzt ». Le son et l'image devenus instables viendraient troubler la bonne réception de votre émission et vous donneraient la version d'une émotion négative pour un téléviseur.

Dans notre corps, lorsque notre système énergétique est déséquilibré, nous ressentons ce même « zzzzzt ». Les tapotements utilisés en EFT, vont réaligner le flux énergétique et faire disparaître la réaction négative.

« zzzzzt » et ressenti énergétique de la réaction amygdalienne

Comme nous l'avons évoqué, dans l'amygdale se trouvent engrammées les sensations physiques ressenties lors d'une situation chargée d'émotions et dans l'hippocampe les éléments plus factuels comme un gros chien noir à poils ras ou le temps qu'il faisait.

Ce « zzzzzt » correspond à ce que nous éprouvons dans notre corps, lorsque les perceptions recueillies dans l'amygdale et l'hippocampe sont réactivées. Si, pour ne citer qu'eux, l'accélération du rythme cardiaque et de la respiration – ces signes typiques montrant que l'amygdale est en alerte – sont faciles à nommer, il devient compliqué de décrire précisément cette sensation qui vous bouleverse, perçue tout au fond de vous au même instant. C'est ce que nous appelons un ressenti énergétique.

Comme à son habitude Gary Craig a simplifié les choses. Par l'analogie du « zzzzzt », il a évité une description autrement plus complexe, mais sans doute nécessaire à une partie de la population, pour qui l'explication du flux énergétique paraîtrait trop étrange.

Avec l'EFT nous agissons sur le « zzzzzt », modifiant ainsi la réponse au stress. L'événement est toujours là, mais ne fait plus souffrir. L'EFT enlève le superflu sans lever votre instinct de survie.

Une personne qui aurait traité sa phobie du vide ne prendra pas pour autant le risque de s'approcher trop près du bord d'une falaise. Elle gardera une saine distance de sécurité.

L'EFT neutralise la charge émotionnelle, mais ne supprime pas la prudence.

3

L'EFT pour qui ?

Les questions auxquelles répond ce chapitre :

- Sur qui peut-on appliquer l'EFT ?
- Dans quelles circonstances ?
- À partir de quel âge ?

L'EFT est une technique applicable à tous. Il n'y a pas d'âge limite. Avec un bébé, nous travaillerons de préférence avec la maman puisque le nourrisson ne fait qu'un avec elle durant ses tout premiers mois. De plus, les enfants sont de vraies éponges qui nous renvoient nos propres angoisses qu'ils ont si bien captées. Le plus judicieux est le travail de la maman sur ses propres angoisses. Nous observons alors que le bébé va beaucoup mieux, comme par enchantement.

De l'arrivée dans la vie...

Le bébé qui ne veut pas dormir

Erica est une jeune maman de trois enfants. Sa petite dernière, Louisa, d'à peine quatre mois, avait de grandes difficultés à dormir. Pire encore, elle luttait pour ne pas dormir, ouvrant des yeux énormes pour ne pas s'abandonner dans les bras de Morphée. Sa maman souhaitait que nous aidions Louisa à dormir plus de quarante-cinq minutes, sa meilleure performance.

Nous avons fait deux ou trois tours d'EFT et Louisa s'était laissée aller pour une bonne sieste. Durant ce temps, Erica avait accepté d'explorer la raison pour laquelle sa fille se battait ainsi contre le sommeil.

Alors qu'Erica était enceinte de huit mois de son second enfant, l'aîné, Léo, souffrait d'une grosse infection à une oreille. Malgré les antibiotiques, sa fièvre persistait et, inquiète, elle avait consulté de nouveau. Son médecin lui avait simplement dit de poursuivre le traitement. Deux jours plus tard, la fièvre ne tombant toujours pas, Erica avait emmené son fils aux urgences. Là aussi, on les avait renvoyés chez eux avec la même indication : « Poursuivez les antibiotiques prescrits. »

Le lendemain, alors qu'Erica passait une échographie pour son second enfant, Léo se faisait opérer de toute urgence de son oreille, dans le même hôpital, quelques étages plus bas. Lors de

l'examen, le médecin annonça à Erica que le bébé à venir souffrait d'une pathologie cardiaque à opérer dès sa naissance. C'en était trop. Erica vomit en sortant de l'hôpital.

On peut comprendre que, lorsqu'Erica attendit son troisième enfant, elle était anxieuse de ce que l'on pourrait lui annoncer pour sa fille. Louisa, avait bien enregistré l'angoisse de sa maman et lui montrait à sa manière, que tout allait bien pour elle, qu'elle était en parfaite santé.

En utilisant l'EFT avec sa maman sur ce mauvais film, Louisa put enfin dormir comme tout bébé heureux. Elle n'eut plus besoin de lutter contre le sommeil et sa maman redécouvrit les jolis yeux de sa fille et le plaisir d'être mère.

Il est étonnant de voir comment un si jeune enfant peut capter l'angoisse de ses parents. J'aimerais évoquer une expérience menée à Toulon par le docteur Boris Cyrulnik. Avec son équipe, ils avaient l'autorisation de filmer l'écran de l'appareil lors de la dernière échographie légale d'un petit groupe de futures mamans. Ils souhaitaient observer la réaction du fœtus face à un léger stress ressenti par la maman. Pour cela, ils suivaient un protocole précis. Après avoir respecté un moment de silence, ils passaient la sonde sur le ventre de la maman et d'une voix grave s'adressait à elle : « Madame, voulez-vous chanter ? »

La mère surprise, sursautait. Au même instant, le bébé réagissait également.

Le fœtus peut donc être affecté par un événement vécu par sa mère tandis qu'il est installé en toute sécurité dans son ventre. J'ai régulièrement accompagné des personnes qui avaient ainsi ressenti un stress important durant leur vie intra-utérine qui les impactait encore aujourd'hui. J'ai mis au point un procédé EFT que j'ai appelé Voyage In-Utero® pour aider ces personnes. Cependant je ne l'enseigne qu'à mes étudiants certifiés¹ pour ne pas risquer d'induire de faux souvenirs par manque d'expérience du praticien. Nous n'utilisons jamais ce protocole pour assouvir une curiosité, mais uniquement lorsqu'il est réellement nécessaire pour traiter le problème actuellement vécu par le client.

L'EFT peut s'appliquer très tôt dans la vie et aussi sur des ressentis extrêmement anciens.

... jusqu'au départ

L'EFT peut être également, appliquée pour apaiser le départ d'une personne en fin de vie. Il est fréquent qu'au moment de quitter ce monde, une certaine peur s'installe. Ce peut être la peur de souffrir, souvent confondue avec la peur de mourir, mais aussi la peur d'abandonner les êtres aimés.

Des dernières heures difficiles

Marguerite, âgée de 95 ans, arrivait au bout de son parcours. Elle souffrait de fractures spontanées et les doses de morphine avaient été augmentées pour alléger ses douleurs. Mais elle s'accrochait. Visiblement, elle ne voulait pas partir. Appelée à son chevet, j'avais recherché ce qui pouvait la retenir ainsi, alors que les médecins avaient averti sa famille depuis plusieurs semaines déjà.

Marguerite se savait être le seul lien entre ses enfants. Elle luttait pour maintenir cette illusion d'une famille unie autant qu'elle le pouvait. Elle ne voulait se résigner à ce que ces liens éclatent après son départ. À ses dernières heures, elle s'accrochait toujours, hurlant de douleur et de peur de ce qui arriverait après elle.

Il lui fallait admettre qu'elle se torturait inutilement, impuissante à changer quoi que ce soit. L'EFT lui apporta cet apaisement.

Quelques heures après notre séance, elle s'éteignit en douceur, le visage en paix, légèrement souriant.

Mais aussi pour les animaux

L'EFT utilise le système énergétique corporel. De ce fait, tout être disposant d'un tel système peut bénéficier des bienfaits de cette méthode. Ainsi, il est possible d'utiliser l'EFT avec les animaux.

Vous procéderez de la même manière qu'avec un bébé. L'un et l'autre ne pouvant vous guider dans le choix des phrases à tapoter, vous utiliserez principalement votre propre interprétation sur la situation vécue.

Une chienne malade

Dans un de mes précédents livres², j'ai développé l'histoire de ma petite chienne Ouatine, que l'EFT avait libérée d'un pyomètre³ à la veille de subir une grosse intervention chirurgicale. Ouatine était un petit bichon frisé qui a vécu encore sept ans après cet épisode difficile dont elle s'était très bien remise. Elle nous a quitté alors qu'elle avait dix-sept ans.

4

L'EFT pour quoi ?

Les questions auxquelles répond ce chapitre :

- Quelles sont les applications de l'EFT ?
- Comment l'EFT agit-elle ?
- L'EFT peut-elle changer un comportement

L'EFT peut être utilisée sur les douleurs, les compulsions, les croyances limitantes, les deuils y compris les deuils dits chroniques et pathologiques, l'anxiété, les angoisses, les tics, les troubles obsessionnel compulsifs (TOC), les peurs, les phobies, les crises de panique, mais aussi les traumatismes simples comme les plus complexes, le syndrome de stress post-traumatique, les troubles du comportement, le manque de confiance en soi, la mésestime de soi... et plus simplement, tout ce qui vous dérange.

L'EFT pour une douleur physique

En *self-help*¹, vous pourrez apaiser une douleur en utilisant l'EFT de base. Vous avez ainsi une solution non médicamenteuse vous permettant de gérer la douleur ou de compléter le traitement que vous a prescrit votre médecin.

Habituellement, la pratique de l'EFT sur un ressenti dans l'instant présent permet d'alléger la souffrance, mais rarement de la supprimer durablement.

Pour aborder une douleur persistante, un travail plus en profondeur sera nécessaire. Il vous demandera d'aborder des événements spécifiques de votre vie et réclamera plus d'expérience et parfois, l'accompagnement d'un professionnel de l'EFT.

Cependant, rappelez-vous qu'ici aussi le bon sens est de mise. La douleur est un message envoyé par votre corps pour vous signaler que quelque

chose ne se passe pas correctement. Il est donc impératif d'écarter, en première instance, toute raison médicale en consultant votre médecin.

Marie et ses tendinites

Marie souffrait d'une tendinite aux deux coudes qui résistait à tous les traitements. Son médecin lui avait prescrit du repos, mais aussi des antalgiques et des anti-inflammatoires. En la questionnant sur les symptômes et la gêne ressentis, je compris qu'il y avait un problème émotionnel sous-jacent. En effet, le message de la douleur peut être lié à une contrainte physique mais aussi, émotionnelle.

Durant notre entretien, Marie se raclait la gorge en exprimant : « Je ne peux rien lui dire... ». C'était un autre aspect que je devais prendre en considération. Qu'est-ce qui, dans sa vie, pouvait l'amener ainsi à une douleur bilatérale aux bras et à une irritation soudaine de la gorge ?

Bien qu'elle évoquait avoir dormi toute la nuit avec le ventilateur en fonction pour rafraîchir sa chambre, sa difficulté à la gorge ne s'était manifestée qu'au moment où nous abordions ces non-dits durant la séance.

Marie s'était séparée de son compagnon en début d'année et avait trouvé rapidement un appartement. Elle vivait chez la mère d'une de ses collègues. La propriétaire du logement n'était que rarement là, passant le plus clair de son temps dans le Midi.

Marie, très reconnaissante, se sentait obligée d'accepter tout ce que cette collègue lui disait ou lui demandait. Elle lui avait même prêté de l'argent que celle-ci tardait à lui rendre. La relation devenait difficile surtout que Marie avait l'impression qu'elle ne faisait pas grand-chose pour s'en sortir, si ce n'est de se plaindre.

J'avais déjà reçu Marie une première fois, trois ans plus tôt. À l'époque, elle vivait ce même genre de situation avec son compagnon. L'EFT pouvait lever cette gêne, mais je ne pouvais l'assurer des conséquences. Soit elle accepterait désormais que son ami ne soit pas comme elle le souhaitait, soit elle choisirait le quitter. Elle n'était pas prête à cette seconde éventualité, aussi nous n'avions travaillé que superficiellement, pour qu'elle puisse rester encore quelque temps avec lui. Cela avait bien fonctionné, puisqu'elle ne s'était séparée que deux ans et demi plus tard, au moment où elle se sentait en accord avec sa décision.

Le problème n'ayant pu être abordé en profondeur, il était logique qu'il réapparaisse dans sa vie.

Cette fois, il n'y avait aucune restriction de sa part et nous pouvions aller chercher l'origine de son trouble dans son enfance.

Sa maman avait tendance à se laisser aller, à penser que c'était toujours la faute de son mari lorsque quelque chose clochait. Elle m'avait confié : « Ma mère dit tout le temps et depuis toujours : "C'est la faute de ton père, il ne s'occupe pas assez de moi !" Ses réflexions m'agacent, commenta Marie. Elle est lourde ! ».

Sa mère était une personne extrêmement dépendante de son entourage et cela exaspérait Marie. Elle devait sans cesse la « porter », comme elle le faisait aujourd'hui avec sa collègue et l'avait fait avec son compagnon. Oui, mais voilà, son corps en avait décidé autrement et, avec une tendinite aux deux bras, il n'était plus question de porter qui que ce soit.

C'est en tapotant sur cette considération que ses tendinites lâchèrent. Nous sommes d'abord passées d'une évaluation de 4 à 7, ce que je pris comme le signe que nous étions au bon endroit. Puis de 7 à 2 et à la disparition totale de la douleur au bras gauche. Il restait un petit 1 au bras droit. Une gêne plus qu'une douleur.

Tout au long de mes années de pratique, j'ai appris que toute aversion pour un comportement parle de soi. Je cherchais dans quel secteur de sa vie Marie pouvait elle-même avoir ce comportement de dépendance. J'avais gardé l'idée que le papa était tellement décrit comme l'homme idéal qu'il devait bien y avoir quelque chose de ce côté-là, mais mon enquête restait infructueuse.

Nous fîmes à ce stade dans la séance, notre toute première ronde sur le problème physique : « Même s'il me reste une gêne à 1 dans mon bras droit... » Sans succès. Nous étions passé à 0,5.

– « Qu'est-ce qui vous gêne encore ?

– Je ne sais pas... »

Un silence permit de faire émerger ce que j'attendais.

– « Peut-être que je l'utilise plus que je ne le devrais. Peut-être que j'abuse de mon bras droit... »

Extraordinaire ! Elle me tendait une perche énorme. En EFT, comme dans n'importe quelle technique d'accompagnement, il est important de bien écouter, car nous n'utilisons jamais un mot par hasard.

– « C'est qui votre bras droit ?

– Mon père ! dit-elle en souriant.

– Alors qu'est-ce qui vous gêne au sujet de votre père ?

– Je suis encore trop dépendante de lui à mon âge. Quand j'ai un problème, je l'appelle et il m'apporte toujours la solution. Je devrais être plus adulte... »

Un dernier tour d'EFT avec : « Même si j'abuse de mon bras droit, mon père... » avait eu raison de ce reste de ressenti.

Ses tendinites installées depuis six mois, dont la douleur quotidienne variait de 4 à 7, avaient disparu lors d'une unique séance EFT d'une heure seulement.

Trois semaines plus tard, puis trois mois après, Marie me confirma la bonne résolution de son souci. Ses tendinites ne sont jamais revenues.

Derrière une douleur persistante, il y a de l'émotionnel.

Nous venons de voir que l'EFT peut être utile pour résoudre un problème physique persistant en s'adressant à l'émotionnel qui peut la maintenir en place. Intéressons-nous à un sujet désagréable, souvent très handicapant et aujourd'hui très fréquent.

L'EFT et les allergies

Comme vous le verrez dans ce cas et avec les suivants, lorsqu'il s'agit d'émotionnel, notre cerveau s'apparente à un très jeune enfant. Cela doit vous paraître tout à fait normal, maintenant que vous avez toutes les

informations sur la maturité du cerveau selon les âges. Mais voyons ici, ces quelques illustrations.

Les allergies d'Émilie

La fille d'Émilie souhaitait faire du cheval depuis longtemps. Sa mère aurait voulu répondre à sa demande, mais cela lui était totalement impossible. Émilie débutait des crises d'asthme dès l'approche du centre équestre. Elle était allergique aux poils de cheval.

Pour qu'une allergie se déclenche, votre corps doit avoir identifié un allergène comme un envahisseur et fabriqué des anticorps. De ce fait, vous ne pouvez avoir une réaction allergique dès la première exposition à cet allergène.

Émilie m'affirma qu'elle n'avait jamais été en contact avec un cheval avant l'âge de 14 ans et qu'elle avait fait une allergie de suite. Je n'avais aucune raison de la contredire, mais il manquait forcément un élément important. De plus, 14 ans était, pour moi, déjà un peu tard pour être à l'origine de sa souffrance.

Le travail avec les allergies m'a appris à rechercher un conflit de séparation comme déclencheur dans le processus de défense mis en place par l'organisme. C'était pour moi la seule piste qui pouvait me permettre d'aider Émilie. Je la questionnai donc sur sa petite enfance pour y repérer une séparation douloureuse et voir en quoi elle pouvait avoir un rapport avec son allergie aux poils de cheval.

« Pouvez-vous me parler de vos parents ?

- Je ne pourrais vous parler que de ma mère parce que, quand j'avais 4 ans, les gendarmes sont venus et ont emmené mon père en prison. »

Dans les esprits, le mot « prison » est égal à « méchant » et c'est d'autant plus vrai dans la cour de récréation où bien souvent les enfants se font l'écho des conversations parentales.

« Diriez-vous que, pour vous, c'était un gentil papa ou un méchant papa ?

- Oh, un gentil papa ! Quand il était là, il jouait tout le temps avec moi.
- Ah et quel était votre jeu favori ?
- C'est quand il me disait : « Allez, monte sur mon dos, on va faire le cheval ! »

Voilà, nous avons le premier contact avec un cheval, même s'il était virtuel. Rappelez-vous que pour le cerveau, « vécu ou imaginé, c'est la même chose ». Dans le cadre de l'allergie, nous avons également une séparation douloureuse qui pouvait avoir déclenché la réaction du corps face à l'allergène et lancé la fabrication d'anticorps IgE² en réponse à l'agression identifiée par l'organisme.

Bien que cela puisse paraître étonnant, à partir de cette séance, Émilie put emmener sa fille au centre équestre sans être gênée par les poils des animaux.

Cette séance nous apprend comme il est important de ne pas se focaliser sur le symptôme énoncé par la personne, mais plutôt de bien placer chaque élément dans son contexte. Ainsi décryptées, les circonstances dans lesquelles le blocage s'est installé seront fondamentales avant de vous lancer dans les tapotements.

L'EFT pour se libérer d'une phobie

Après une douleur physique, voici un exemple de souffrance émotionnelle. Une personne atteinte de phobie le sait bien, son mal est irrationnel... c'est plus fort qu'elle. Impossible de voir une araignée sans hurler, impossible de sortir dans la rue sans être angoissée, impossible de se trouver confinée dans un espace restreint, impossible de prendre l'avion sans paniquer... Pourtant, elle n'a pas forcément vécu d'épisode désagréable en rapport avec l'élément phobique.

« Pour guérir l'esprit, il est possible de passer par le corps, notre meilleur allié susceptible de réveiller nos énergies internes et de nous ramener tout en douceur, sur les chemins du mieux-être. »

David Servan-Schreiber

Nous avons vu, dans les notions indispensables pour une meilleure compréhension de ce que nous vivons et interprétons de manière négative, que l'enfant fonctionnait par mimétisme et était champion en langage non verbal. L'histoire de Virginie nous en apportera une bonne illustration.

Virginie et la phobie de l'avion

Virginie avait peur de prendre l'avion pour un voyage long courrier.

En partant de son ressenti d'aujourd'hui, nous mîmes en évidence qu'il s'agissait de la sensation physique ressentie lors des secousses, dans les trous d'air.

« Le fait que cela puisse bouger pour moi, je me sens en danger de mort. C'est comme perdre pied.

- Avez-vous la même sensation sur un dos d'âne par exemple ?
- Non, parce que là, je sais qu'il y a la terre. Quand je suis dans les airs et que ça bouge... oh, je tombe dans le trou ! »

Son problème est apparu alors qu'elle devait prendre l'avion pour des déplacements non désirés. Une appréhension du long voyage suivant l'avait amenée à faire une séance d'hypnose. Mais celle-ci n'avait pas suffi pour lui éviter des attaques de panique au cours du vol.

Virginie m'indiqua alors que, si elle avait toujours eu peur des manèges, elle n'avait pas peur de prendre l'avion jusque-là. C'était pour moi, une remarque primordiale qui montrait bien que l'avion était une conséquence d'un événement plus ancien. Nous remontâmes ce fil conducteur des sensations de mort imminente éprouvées dans les moments où elle ne pouvait contrôler ce qui se passait.

« Quel âge aviez-vous pour les premiers manèges ?

- Cinq ou six ans. Et ce dont je me rappelle, c'est que les manèges étaient importants pour mon père qui n'en avait pas profité lorsqu'il était enfant. Moi, ce n'était pas forcément mon truc... »

On retrouvait ici la notion de se sentir obligée de faire quelque chose qui ne lui était pas agréable, comme c'était le cas pour les déplacements professionnels.

C'est, pour moi, la définition de la crise de panique : s'obliger de manière répétitive à faire quelque chose qui ne nous convient pas. Lorsque l'on n'ose pas exprimer notre désapprobation, seule la crise de panique peut alors nous sortir de cette obligation.

À cette évocation, Virginie se rappela d'autres moments où elle avait dû se résoudre à obéir et faire ce qui ne lui convenait pas.

« C'est comme lorsque j'allais au ski, je freinais parce que j'avais peur de la vitesse et je ne voulais pas que ça avance... J'avais quatre ou cinq ans...

- C'est parfait, continuez de remonter ainsi... Avez-vous la sensation d'avoir déjà ressenti la même chose avant ?
- Oui et quand vous me dites cela, je vois la tête de Maman qui me dit « fais du ski ! », mais je la sens en panique. Je reçois un message contradictoire. Elle me dit de faire quelque chose, alors que sa tête n'est pas du tout détendue.
- Et cette tête pas détendue, crispée, qui vous dit le contraire des paroles qu'elle prononce... l'avez-vous déjà vécue auparavant ?
- Oui, genre, quand on me prenait par les mains et qu'on me faisait faire l'avion...
- Tiens donc !
- Oh, je n'y avais pas fait attention !
- Et là vous aviez quel âge ?
- Oh, je suis toute petite et je ne comprends pas parce que je vois que Maman a peur. Je ne comprends pas si c'est de la personne qui va me faire du mal ou si c'est autre chose... du coup je l'interprète en me disant que c'est un méchant. C'est terrifiant ! »

Et voici la boucle bouclée. Nous avons tous les éléments : quelque chose que l'on me fait faire sans que je l'ai demandé, mais pour laquelle je ne peux rien dire. Une notion de danger, soit directement vécue, soit captée dans le regard de la mère. Il y a de quoi déstabiliser un enfant.

« Maintenant, reprenez ce moment avec le ressenti si ce n'est pas trop douloureux pour vous et dites-moi si vous avez l'impression que cela s'est déjà produit avant cet épisode ?

- Non, je ne crois pas. »

L'EFT pouvait commencer. Nous avons traité cet événement en film pour visiter chaque aspect. Nous sommes passés par le regard effrayé de Maman, à la sensation de voler avec des hauts et des bas, ces mêmes secousses qui l'effrayaient dans un avion.

Lors des tests de fin de séance, il s'est avéré que voler ainsi soutenue par un adulte était très agréable surtout que le regard de Maman avait évolué. Une douce émotion monta, car Virginie n'avait jamais pu profiter de moments aussi agréables, toujours conditionnée par les expressions faciales exprimant la peur de sa mère.

Nous avons visité chacun des événements qui étaient remontés, comme le ski, les manèges et l'avion. Les crispations précédemment présentes étaient maintenant remplacées par :

« Je me sens légère dans mon corps... ouah, je ne me sens plus du tout tendue. Je peux m'amuser...

- Imaginez que votre oncle vous fait monter et redescendre comme dans un avion.
- Oh, j'adore, j'adore ! Ça fait des « guilis » dans le ventre et en même temps ça me fait rire... C'est génial ! C'est énorme ! Jamais j'aurais pensé que ma peur de l'avion

pouvait venir de là. »

Cette première partie était traitée mais, lors d'un dernier petit test, que je nomme « le test ultime » et que je fais systématiquement aujourd'hui, il restait quelque chose dont nous n'avions pas le temps de travailler dans la même séance. En attendant Virginie était bien libérée d'une bonne partie de sa problématique.

Je ne résiste pas à la tentation de vous partager une autre histoire de phobie qui a bien trouvé son origine également dans la petite enfance. Cette consultation m'a permis de formaliser ma façon de remonter dans la petite enfance, que je ne détaillerai pas ici. Le but de ce livre n'étant pas un cours sur l'EFT, mais une présentation de la technique et de ses possibilités. Mes étudiants la connaissent pour aider leurs clients à se débarrasser de leurs dérangements en un minimum de séances.

Sylvia et la phobie de l'ascenseur

Sylvia souffrait d'une phobie de l'ascenseur vieille de 25 ans. Elle avait tenté différentes approches pour résoudre ce problème, mais il persistait.

Lorsque nous avons abordé ce problème en EFT, je l'ai d'abord questionnée pour me faire une idée juste de sa problématique. C'est ainsi que j'appris que ce qu'elle craignait était : « De rester enfermée dans un ascenseur, de taper sur les parois, que personne ne m'entende et que je devienne hystérique. » Ma logique me fit lui proposer :

« N'y a-t-il pas une sonnette dans chaque ascenseur ?

– Oui, mais ce sont des irresponsables, ils ne seront pas à leur poste. »

Je savais donc que ce n'était pas vraiment de l'ascenseur dont elle avait peur mais, comme elle l'avait précisé plus haut, de rester enfermée et que, même en manifestant sa présence, personne ne la libère. Je pouvais continuer à explorer la situation.

« Vous m'avez précisé que vous avez ce problème depuis maintenant vingt-cinq ans. Pouvez-vous me dire ce qui se passait dans votre vie à ce moment-là ? »

Sylvia réfléchit un instant puis, par recoupements, me dit :

« Je me souviens que j'étais enceinte. Et en évoquant cette période, je me rappelle que j'avais peur de plein de choses, en plus de l'ascenseur.

– D'après vous, pourquoi aviez-vous peur de toutes ces choses quand vous étiez enceinte ?

– Je pense que je me sentais responsable du bébé que je portais. »

Nous avions, d'un côté, l'irresponsabilité et, de l'autre, la responsabilité. C'était suffisamment marquant pour que nous approfondissions cette piste. Je pensai immédiatement à ses parents et je lui demandai :

« Si je vous dis “responsabilité-irresponsabilité”, y a-t-il une personne à qui vous penseriez en particulier dans votre enfance ? Maman ? Papa ?

– Oh oui, ma mère ! Une irresponsable de première !

– Pourriez-vous me donner un exemple qui puisse l'illustrer ? »

Sylvia réfléchit mais ne trouva pas d'exemple dans l'instant.

« Je n'en ai pas un qui vient en particulier. C'est plutôt une ambiance.

- Accepteriez-vous que nous essayions de vous connecter à cette ambiance sans que ce soit trop douloureux pour vous ?
- Oui, je veux essayer ! »

Sylvia ferma les yeux pour mieux se concentrer et ressentir ce qui se passait dans son corps. Tout à coup, je repérai un signe dans son non-verbal qui m'interpella.

« Avez-vous quelque chose ? Une image ? Une scène ?

- Oui je vois le plancher en bois de la salle à manger. Je suis petite. Je n'ai pas plus de quatre ans.
- Y a-t-il quelqu'un d'autre dans cette pièce ?
- Il y a ma mère. Elle se tient debout devant moi. Elle me parle. »

Une émotion monte que nous apaisons immédiatement. L'idée est de progresser pas à pas dans la résolution de son problème. Nul n'est besoin de revivre l'événement pour le résoudre, d'autant que, nous l'avons vu, l'événement n'est pas la cause de la réaction émotionnelle.

« Une émotion forte était là. Que s'est-il passé ?

- C'est ce qu'elle me dit qui me fait peur, mais je ne sais pas de quoi il s'agit.
- Nous allons voir si nous pouvons faire quelque chose : Même si j'ai peur de ce qu'elle me dit, je m'accepte comme je suis... »

Une nouvelle émotion remonta, que nous calmâmes avant de continuer.

« Ça y est, je me souviens de ce qu'elle me disait. Oh, mais c'est n'importe quoi ! Comment peut-on dire cela à une enfant de quatre ans ! »

Avant de poursuivre nous avons également travaillé cette montée d'émotion afin que la séance reste la plus douce possible.

« Ma mère me dit : ma petite fille, ma peur la plus terrible est que l'on m'enferme vivante dans un cercueil, que je tape et que personne ne m'entende ! »

Nous avons utilisé l'EFT sur tous les aspects de cette scène, un à un.

Remarquez que nous n'avons pas fait une seule ronde sur la peur de l'ascenseur jusqu'à présent qui, de fait, n'était qu'une conséquence d'un comportement vécu avec sa mère.

L'événement traité, il était temps de tester.

« Pouvez-vous vous imaginer devant un ascenseur et me dire ce qui se passe ensuite ?

- J'appuie sur le bouton, les portes s'ouvrent... non, je ne peux pas rentrer dans l'ascenseur. Ça fait 25 ans que je les évite !
- Ressentez-vous quelque chose dans votre corps lorsque vous dites cela ou est-ce le fait de les éviter ?
- C'est l'habitude de les éviter.
- Travaillons ceci : Même si j'ai l'habitude d'avoir peur de rentrer dans un ascenseur...

Et maintenant pouvez-vous vous imaginer de nouveau devant un ascenseur et me décrire la suite ?

- J'appuie sur le bouton, les portes s'ouvrent, je rentre dans l'ascenseur. Je monte à l'étage. Oh, il ne faudrait pas que je reste coincée !
- Malheureusement l'ascenseur se bloque. Vous êtes coincée...

– Non, je ne me sens pas coincée. Je me vois arriver dans le couloir. »

J'insiste pour récupérer la moindre gêne qui pourrait se montrer mais en vain. Sylvia semble vraiment débarrassée de cette histoire de son enfance et aussi de sa phobie de l'ascenseur.

C'est ainsi que Sylvia put reprendre les ascenseurs sans dérangement, après une séance d'EFT de cinquante minutes. Les résultats persistent cinq ans après.

L'EFT pour bien dormir

Que vous ayez du mal à vous endormir ou à vous rendormir lorsque que vous vous réveillez la nuit, l'EFT peut vous aider à plonger sereinement dans les bras de Morphée à chaque fois que vous le souhaitez. Grand nombre des lecteurs qui ont testé l'EFT dans ces moments n'ont pas eu le temps de terminer leur séquence EFT parce qu'ils dormaient déjà.

Mais pourquoi ne dormons-nous pas ou mal ? Hormis lorsqu'un réel danger vous menace dans l'instant, vous devriez pouvoir profiter de ces quelques conseils. Lorsqu'une douleur trop forte est la cause de votre insomnie ou que vous êtes assailli par diverses pensées qui ne représentent pas un danger immédiat, vous avez la possibilité de vous apaiser grâce à l'EFT. Souvent cela suffira à retrouver un meilleur sommeil.

Qu'est-ce que dormir ? Dormir, c'est fermer les yeux et s'abandonner, se laisser aller, lâcher le contrôle, puis récupérer ses forces pour la journée suivante. Mais ne dit-on pas que : « Dormir c'est mourir un peu » sans doute en référence au poème d'Edmond Haraucourt³ dont nous connaissons principalement le premier vers : « Partir, c'est mourir un peu », car dormir c'est aussi partir un moment. Et que dire également de la crainte ne pas se réveiller, régulièrement présente chez ceux qui doivent subir une opération chirurgicale.

Dans ces deux derniers cas, il est évident que la peur de la mort est très présente et qu'il est nécessaire d'en approfondir la raison afin de s'en affranchir.

Plus généralement, lorsque des personnes n'arrivent pas à dormir, hormis un problème médical avéré, c'est qu'elles ont des peurs conscientes ou inconscientes. Lâcher le contrôle semble les mettre en insécurité.

Si vous êtes atteint de ce problème, vous pourriez vous demander ce qui se passerait si vous dormiez à poings fermés, hormis que vous en seriez ravi. Allez plus en profondeur afin d'en repérer le schéma.

Qu'est-ce qui, d'après vous, vous empêche de dormir ? Quelle est votre peur ? Y a-t-il des circonstances où vous arrivez à dormir ? Quelles sont-elles ?

Myriam n'arrive pas s'endormir

Myriam ne s'endormait que difficilement. Son compagnon alcoolique lui faisait peur. Elle ne se sentait pas en sécurité d'autant qu'il avait le vin plutôt méchant. Il pouvait s'en prendre à leur fille pour obtenir ce qu'il voulait de Myriam. Ce n'est pas étonnant qu'elle n'était pas rassurée tant qu'il n'était pas de retour à la maison, pour qu'elle constate que, cette fois au moins, il était sobre.

Même si son problème de sommeil était compréhensible, le questionnement nous apprit que ce souci n'était pas nouveau et existait déjà bien avant qu'elle ne soit en couple avec cet homme.

La remontée par son ressenti d'insécurité nous amena à ses quatre ans. Le père de Myriam avait également tendance à s'alcooliser. Il y laissait tout son salaire. Sa mère avait trouvé d'autres moyens de subvenir à leurs besoins. Elle cousait beaucoup. C'était elle qui fabriquait leurs vêtements et elle prenait les commandes autour d'elle. Elle travaillait également quelquefois à l'extérieur de dix-neuf à vingt et une heure.

Lorsque son père rentrait saoul, il réclamait de l'argent à sa femme. Il retournait tout dans le petit studio sous les toits, qu'ils occupaient tous les trois, jusqu'à ce qu'il trouve le nouvel endroit inventé par sa femme avant de retourner s'enivrer. La maman avait habitué sa petite fille à vite monter se mettre à l'abri dans cet espace sous le toit, tellement réduit qu'elle seule pouvait s'y glisser. Dès que la porte du bas claquait, Myriam s'y réfugiait avec son ours en peluche chéri qu'elle serrait fortement dans ses bras. Il en était de même lorsque sa maman partait travailler en soirée où là, par peur de s'endormir et de ne pas entendre son père arriver, elle passait les deux heures blottie dans sa cachette.

Mais un soir, sa mère décousit le dos de son ours pour y cacher l'argent durement gagné.

Alors que l'on peut aisément imaginer le désarroi de la petite fille au vu de son vécu, c'est en racontant cette partie de l'histoire que Myriam fut le plus perturbée. Après avoir traité les différents aspects de son film, nous abordions ce passage avec la technique que nous utilisons en EFT pour traiter les traumatismes.

« J'avais peur que mon ours ait mal. Elle l'avait complètement décousu son dos. C'était horrible ! »

Nous progressions en douceur sur ce que la petite Myriam ressentait pour son pauvre ours avant de poursuivre avec l'étape suivante où elle devait à nouveau se cacher sous le toit avec cette fois son ours qui venait juste de subir une grave opération.

C'est après avoir minutieusement visité chaque recoin de ce souvenir dont le crescendo résidait dans la violence faite à son ours que Myriam retrouva le sommeil et la force de se séparer de l'homme avec lequel elle vivait.

Bien heureusement vos problèmes de sommeil ne sont pas tous d'une origine aussi dramatique mais, bien souvent, en recherchant ce sentiment d'insécurité et en le traitant, vous trouverez le plaisir de vous coucher le soir pour profiter d'un repos bien mérité.

Qu'en est-il lorsque vous vous endormez normalement mais que vous vous réveillez la nuit avec des difficultés à vous rendormir par la suite ?

Bien souvent l'heure de votre réveil nous apportera quelques indices en vous référant au tableau des méridiens que vous trouverez [ici](#) de ce livre.

Ainsi, si vous vous réveillez à une heure du matin, il est fort probable que votre dérangement du moment soit lié à votre foie ou votre vésicule biliaire et par conséquent vous pourriez également y retrouver de la colère, le foie étant le siège de la colère.

Les réveils nocturnes de Caroline

C'est grâce à ces horaires immuables que nous avons immédiatement trouvé sur quel sujet orienter notre séance. Caroline souffrait de réveils nocturnes autour des quatre heures du matin. Sachant que l'énergie est à son plus haut dans le poumon, nous recherchâmes une tristesse. Ses mots étaient révélateurs de ce sentiment, alors qu'elle n'en avait pas encore conscience : étouffant, oppressant, besoin d'air...

Orientant mon questionnement sur cette piste pour m'assurer qu'elle était correcte, je découvris la raison de sa tristesse : le sentiment d'être passée à côté de son père, de n'avoir pu ressentir son amour pour lui.

Lorsqu'elle était enfant, il tardait à rentrer le soir, préférant, lui semblait-il, la compagnie de ses copains à celle de sa famille. Cependant, il était là tous les week-ends, même s'il fonctionnait plutôt en solo. Habile de ses mains, il bricolait la plupart du temps, mais le plus souvent pour lui-même. Caroline recherchait sa présence et le suivait partout où elle le pouvait. Lorsqu'il sortait acheter le journal, elle lui emboîtait le pas, guettant le regard qu'il pourrait lui accorder. Elle ne se souvient pas qu'il lui en ait fait grâce quelquefois, contrairement à sa sœur qui avait la chance d'avoir des points communs avec lui.

En tant qu'adulte, elle ne pense pas qu'il aimait sa sœur plus qu'elle, car elle voit bien que, en dehors de ses similarités, il ne passait pas plus de temps avec elle et ne lui adressait pas plus la parole. Mais elle en souffrait et aurait tellement aimé bénéficier de cette attention supplémentaire ! De plus, les rares fois où il lui adressait la parole, il était assez maladroit. Sa mère l'avait remarqué et le reprenait, mais ses réflexions en présence de l'enfant ne faisait qu'alourdir son désarroi. Si sa mère s'en était rendue compte, c'est que c'était bien réel, même si elle lui précisait : « tu sais bien comme Caroline est sensible et là tu lui fais de la peine... ».

Caroline a obtenu plus de temps avec son père avant son décès alors qu'il était malade. Elle s'occupait beaucoup de lui et a eu, sur elle, ces regards qu'elle aurait tant voulu ressentir lorsqu'elle était enfant. Pourtant cela ne l'avait pas guérie de son manque d'attention installé dans sa petite enfance.

C'est ici la démonstration que nous devons toucher ces moments de notre enfance où notre cortex préfrontal n'étant pas suffisamment mature, les manques s'engramment, même si à l'âge adulte on peut comprendre ce qui a généré notre dérangement.

Nous avons vu que les colères étaient régies par le foie et la tristesse par les poumons. Pour compléter votre information, notez que les peurs sont en lien avec le méridien du rein ; le pancréas avec la gestion de la douceur ; la

rate avec la rumination, d'où l'expression « se mettre la rate au court-bouillon » ; l'estomac avec un sentiment de situation indigeste ; le cœur avec l'affection.

Pour enrichir ces indications pensez au langage populaire comme la prise de tête que l'on retrouve souvent chez les migraineux ; les maux de dos chez les personnes qui en ont plein le dos d'une situation ; les douleurs d'épaules qui évoquent le poids des responsabilités lorsque les deux sont enflammées ; le manque d'aide lorsqu'il n'y en a qu'une avec ce sentiment de ne pas se sentir épaulé ; les non-dits ou la difficulté à s'exprimer lorsque la gorge est touchée ou la pression que l'on se met, chez les personnes hypertendues.

Ces suggestions ne sont que des pistes à explorer lorsque l'on ne sait pas par où commencer, mais ne sont en aucun cas des vérités fermes. Elles doivent être prises avec légèreté pour laisser la place au ressenti de chacun.

L'EFT pour maigrir en santé

Mincir est un sujet qui fait couler beaucoup d'encre. Que ce soit pour perdre les trois kilos pris durant l'hiver qui nous empêchent de rentrer dans notre plus belle jupe et qui réveillent notre appréhension de nous mettre en maillot de bain à l'approche de l'été ou pour perdre plusieurs dizaines de kilos qui nous gâchent la vie, maigrir est, dès le début du printemps, le sujet préféré des magazines féminin. Entendons-nous, j'évoque ici ce que vous pouvez faire à votre niveau, en dehors des pathologies qui demandent un suivi par un professionnel de la santé, comme un complément utile facile à mettre en place.

Dans de nombreuses situations, on retrouve un grignotage important. Que ce soit pour apaiser son stress, compenser un manque d'affection, s'octroyer une pause certes bien méritée, s'intégrer à un groupe ou par gourmandise, l'EFT peut vous permettre de gérer ces excès.

Là aussi, vous pourrez maîtriser une envie soudaine de sucré ou salé, avec un résultat dans l'instant ou parvenir à modifier ce comportement de manière durable.

Cynthia aimait les biscuits. Son problème était de ne pas savoir s'arrêter et de terminer systématiquement le paquet qu'elle venait d'entamer. Si un ou deux biscuits en passant ne l'auraient pas dérangée, ce n'était pas le cas avec un paquet chaque soir.

Sa vie actuelle ne la satisfaisait pas et lui paraissait bien morne. Ses journées s'égrenaient sur un mode boulot, devoirs, dodo. En rentrant du travail, elle retrouvait son rôle de mère célibataire. Elle s'occupait des devoirs de ses jeunes enfants, de leur toilette, des repas, de l'instant plaisir au moment du coucher, puis elle se retrouvait de nouveau seule. Il lui manquait un peu de douceur dans sa vie, de légèreté aussi, selon ses mots. Les mots sont porteurs de nos ressentis. Cette douceur c'était ses biscuits préférés qu'elle dévorait le soir, qui la lui apportaient, influençant sa légèreté au fil des mois.

Elle voulait pouvoir gérer ces envies de sucré dans un premier temps, songeant retrouver rapidement la ligne une fois le nombre de biscuits sous contrôle.

L'EFT l'aidait... lorsqu'elle s'en servait. Mais trop souvent, elle reportait le moment d'utiliser l'EFT à après avoir mangé ses biscuits, principalement pour traiter la colère et la culpabilité qu'elle ressentait d'avoir craqué.

Elle avait besoin de résultats avant d'aller plus loin en EFT et pour cela, nous avons d'abord travaillé sur le présent.

« Vous me dites que vous avez ce besoin de manger des biscuits le soir lorsque les enfants sont couchés et que vous êtes seule. Pouvez-vous me dire comment cela se passe-t-il ?

- Après avoir couché les enfants et leur avoir raconté une histoire, je redescends dans le salon, j'allume la télé et je m'installe dans le canapé avec une infusion.
- Vous prenez une infusion chaque soir ?
- Oui, j'aime bien boire du chaud après un repas et un thé ou un café m'empêcheraient de dormir.
- D'accord ! Mais à quel moment pensez-vous aux biscuits ?
- Là, c'est à ce moment que je sors un paquet de biscuits.
- Vous m'avez dit aimer boire chaud après un repas. Est-ce la même chose le midi ?
- Oui, je bois un café après le déjeuner et même un thé dans l'après-midi avec les collègues.
- Est-ce qu'avec votre thé de l'après-midi vous mangez quelque chose ?
- Parfois, lorsqu'il y a une occasion particulière, mais pas tout le temps.
- Avez-vous d'autres moments dans la journée où vous avez besoin de sucré ou de ces biscuits ?
- Non, c'est uniquement le soir.
- Déjeunez-vous seule ou en compagnie ?
- Je suis rarement seule le midi. Au travail, je suis avec mes collègues et à la maison avec mes enfants.
- Et pendant les vacances, comment cela se passe-t-il ? Gardez-vous le même rythme ?
- Non, durant les vacances, les enfants se couchent plus tard et nous avons plus de temps ensemble.
- Prenez-vous alors ce moment le soir devant la télé pour boire votre tisane et manger des biscuits ?

- Non, pas systématiquement. Cela peut arriver quelquefois, mais ce n'est pas tous les soirs.
- Revenons-en au soir. Pensez-vous que vous pourriez boire votre tisane sans nécessairement manger avec ?
- J'aimerais bien, mais ça m'est impossible.
- Croyez-vous que vous pourriez remplacer les biscuits par autre chose ?
- Non, je ne pourrais pas remplacer mes biscuits par autre chose.
- Qu'est-ce qui vous fait dire cela ?
- J'ai déjà essayé de manger une pomme à la place parce que je ressentais vraiment le besoin de manger en soirée, mais je finissais toujours par aller chercher un paquet de biscuits.
- Vous avez déjà utilisé l'EFT. Pensez-vous que cette technique peut vous aider pour résoudre votre problème ? »
- Je sais que ça marche pour d'autres, alors pourquoi pas pour moi ?
- Oui, effectivement, pourquoi pas pour vous ?
- Parce que je ne l'utilise pas correctement sans doute. C'est vrai que je n'y pense pas avant d'avoir craqué. Mais peut-être que je ne suis pas vraiment prête à lâcher mes biscuits...
- De quoi auriez-vous besoin pour lâcher vos biscuits ?
- Je pense que la solitude affective me pèse et que ces biscuits me consolent quelque peu.

Ce questionnement nous a permis d'éclairer les situations où Cynthia mangeait des biscuits et ce que cela représentait pour elle. Le fait de comparer avec d'autres moments de la journée nous a assurés que le problème était bien lié avec le sentiment de solitude réveillant un manque de douceur, éprouvé le soir. Même si cela pourrait paraître évident, certaines fois, les personnes isolent un moment où le problème leur est plus douloureux et ignorer les autres pourrait induire une mauvaise direction. Cynthia utilisait donc les biscuits comme un moment de réconfort lorsqu'elle était seule.

- « Depuis combien de temps avez-vous ce problème ?
- Cela fait environ deux ans.
- Vous évoquez vivre seule avec vos enfants. Cela a-t-il toujours été ainsi ?
- Non, je me suis séparée de mon compagnon il y a trois ans.
- Et que s'est-il passé dans votre vie il y a deux ans ? »

Le visage de Cynthia s'assombrit :

« Ma mère est décédée... »

Une petite technique d'urgence que vous retrouverez [ici](#), nous a permis d'apaiser l'émotion forte qui s'imposait.

Avec ces éléments, nous aurions pu remonter dans sa petite enfance en suivant le fil conducteur de son ressenti pour récupérer cette même sensation d'un besoin de douceur impératif, pas forcément comblé avec des biscuits et découvrir le rôle que pouvait tenir sa maman, mais Cynthia avait besoin d'un début d'amélioration avant d'accepter un travail en profondeur.

« Pourriez-vous vous imaginer rentrant chez vous après votre journée de travail ?

- Oui, tout est chronométré. J'ai récupéré mes enfants à l'école et après avoir goûté nous nous installons sur la table de la salle à manger. J'aide ma fille pour sa lecture pendant que l'aîné apprend une table de multiplication. Je le fais réciter après la lecture de Noémie.
- Très bien ! Comment se passe ces moments « devoirs » ?
- C'est épuisant ! Tous les soirs, on recommence et le temps nous manque. Heureusement que j'en n'ai pas cinq ! Je ne sais pas comment je ferais.
- Qu'est-ce qui est difficile à ce moment ?
- Je suis fatiguée et j'ai du mal à rester calme quand ils traînent à y arriver. Puis après je m'en veux parce que c'est normal. Ils apprennent...
- Nous allons d'abord travailler ces aspects avant d'aller plus loin. Comprenez que je pense bien au moment des biscuits, mais cet instant difficile peut grandir votre besoin de biscuits en soirée et mérite d'être traité avant d'aller plus loin.

Oui, c'est vrai que j'y vois une certaine logique. »

Après quelques tours d'EFT pour dissoudre son épuisement à s'occuper des devoirs le soir, son sentiment d'être une mauvaise mère quand elle perd patience, nous pouvions poursuivre.

« Bon, les devoirs sont faits et vous n'êtes à cet instant plus dérangée par quoi que ce soit...

- Si, car je pense à la suite. C'est l'heure du bain et c'est toujours compliqué car ils adorent l'eau, en mettent partout et ne veulent pas sortir. Puis j'ai encore le dîner à préparer car les heures passent tellement vite.
- Bien, nous devons prendre en considération tout ceci avant de nous intéresser à la soirée pour les mêmes raisons que tout à l'heure.
- Oui, je m'en rends compte. »

Toute la partie autour du bain ainsi apaisée, le dîner visité, nous pouvions avancer. J'appris alors que le coucher était également difficile car les enfants auraient aimé passer plus de temps à jouer. Il est vrai qu'à une époque où la durée de travail hebdomadaire a été fixée à trente-cinq heures, il est effarant de constater le temps que nos enfants passent à étudier, sans comptabiliser celui utilisé pour les activités extra-scolaires. Au lieu de cela, Cynthia les pressait en prévision de leur nouvelle journée d'école du lendemain avec, là aussi, un moment de tristesse à ne pas répondre à leurs souhaits.

« Vous voilà arrivée au moment où vos enfants sont couchés et vous vous retrouvez seule dans le salon. Que se passe-t-il ?

- Je me sens égoïste parce que, sur le moment, je suis contente de pouvoir enfin prendre du temps pour moi, mais en même temps je suis fatiguée.
- Nous allons ici aussi dérouler le film de votre soirée et nous arrêter à chaque ressenti désagréable, fût-il seulement à un 0,5 sur 10.

Ce travail minutieux réalisé, arrivée aux biscuits, son envie n'est plus qu'à 3 sur 10, ce qui dénote bien qu'il y a quelque chose de plus profond derrière. Mais la séance tournait sur l'idée qu'elle puisse constater les premiers résultats positifs et nous terminons cette séance sur l'envie restante de manger ces biscuits.

« Même si j'ai encore envie de manger ces biscuits, hum ces bons biscuits qui fondent dans ma bouche, je m'aime et je m'accepte comme je suis. C'est bizarre, j'ai un drôle de goût dans la bouche.

- Quel type de goût ?

– C’est un goût amer. »

Nous sommes en fin de séance et il est important que la personne termine sur un aspect à 0 puis que nous la stabilisons avant son départ. Au vu de son histoire, il n’est pas judicieux, dans cette dernière ronde d’EFT, de préciser le goût amer qui pourrait réveiller l’amertume profondément ressentie par Cynthia. En tant que praticien, nous devons savoir doser et anticiper les réactions des personnes que nous accompagnons et se précipiter sans distinction sur tout ce que la personne apporte pourrait être extrêmement douloureux pour elle. Ici, nous n’avons pas le temps de gérer cette possibilité de rappeler à Cynthia ce qui pouvait la rendre amère actuellement. Je lui ai proposé :

« Même si j’ai ce goût dans la bouche, je m’aime et je m’accepte complètement. »

Cette phrase plus neutre, lui permit de se défaire de ce goût sur le moment. Mais je savais que cela ne serait que provisoire et le lui expliquai avant de nous quitter sur une note joyeuse.

Les rendez-vous EFT sont habituellement d’une heure. C’est un temps suffisant pour gérer de nombreux aspects d’un même problème sans trop fatiguer notre client. Mais certaines fois, il est nécessaire de prendre d’autres rendez-vous pour respecter le rythme dont il a besoin pour avancer.

Dans le cas de Cynthia, si elle avait accepté de travailler directement sur son passé, une ou deux séances auraient suffi. C’est d’ailleurs ce qui s’est passé par la suite lorsqu’elle a souhaité continuer. De plus s’agissant de compulsions liées à un manque affectif, sans autre séance, elle aurait pu compenser par une autre compulsions. C’est ce que l’on observe lorsqu’une personne prend du poids après avoir arrêté de fumer sans traiter le problème initial. Chaque dérangement a une histoire tue. Négligez-la et votre corps vous la rappellera d’une autre manière.

En passant par une séance principalement axée sur ce qui se passe aujourd’hui, nous pouvons apaiser le problème, mais rarement le traiter totalement.

L’EFT pour arrêter de fumer

J’ai la chance d’être abstinente au tabac depuis maintenant trente ans. Je suis donc ce que l’on appelle une ex-fumeuse.

Comme le soulignait le Dr Gérard Ostermann dans la préface de mon livre *Arrêter de fumer avec l’EFT* ⁴ », une personne sur six fume et réduit ainsi sa durée de vie de huit ans par rapport aux non-fumeurs et ex-fumeurs. Le tabac est un produit plus addictif que l’alcool, la cocaïne ou les opiacés.

Même s'il apparaît moins nocif que les autres drogues parce qu'il ne modifie pas notre état psychique, son effet sur la santé est catastrophique. Pourtant le manque de tabac ne génère que de l'irritabilité qui pourrait être facilement calmée par des techniques de relaxation par exemple et bien sûr par l'EFT. Il y a donc bien quelque chose de plus conséquent qui nous pousse à continuer de fumer.

Si peu de personnes gardent la cigarette à la bouche en permanence, le phénomène de la cigarette électronique a fait émerger une des raisons profondes de l'addiction au tabac. Peut-être avez-vous remarqué ces personnes qui portent leur e-cigarette autour du cou, comme l'on le ferait avec une sucette d'enfant. Ce qui nous fait faire un rapide bond dans la petite enfance à la recherche de ce besoin de compenser. Mais compenser quoi ?

Lorsque l'on est enfant, nous avons différentes manières de nous apaiser. Bien sûr, la première nous fait nous tourner vers notre *caregiver* qui est notre source privilégiée de réconfort. En second lieu, viennent toute autre personne qui nous consolerait avant de nous précipiter le cas échéant vers notre pouce, notre sucette ou notre doudou.

Parfois, cela nous semble moins évident. C'est le cas, par exemple, chez les personnes qui disent fumer par simple plaisir. Elles disent alors aimer la bonne odeur de la cigarette ou les volutes qui s'envolent et, en questionnant un peu plus, apparaît le souvenir du grand-père qui fumait et qui leur manque terriblement ou une autre de ces personnes importantes de leur enfance avec qui elles n'ont pas ou plus la même relation aujourd'hui.

Ce que je veux mettre en évidence ici, c'est qu'il est indispensable de dépasser les premières affirmations telles que : « Je fume juste parce que j'aime cela... ». C'est oublié qu'il y a eu une première cigarette et que celle-ci n'a pas laissé un souvenir formidable à la majorité des fumeurs. Beaucoup ont toussé voire même vomi... où était ce fameux plaisir dont ils parlent maintenant ?

Même si on pourrait rencontrer des personnes qui ont apprécié leur toute première cigarette : d'où vous est venue l'idée de fumer ? Tant que l'on n'a pas essayé, il est impossible de savoir si l'on aime ou pas, mais encore faut-il en avoir l'impulsion.

Dans quel contexte avez-vous fumé cette cigarette ? En cachette, entre copains, avec mon frère aîné, pour me venger de mon père...

Qui dans votre entourage imitez-vous ? Est-ce que vos parents fumaient ? Et dans votre famille ? Y a-t-il d'autres personnes qui fument autour de vous ? Quelle est parmi elle la personne la plus importante à vos yeux ? Que représente-t-elle pour vous ? Qu'est-elle devenue ?

Comme toujours, nous devons nous remettre dans l'histoire qui nous a amené à avoir un comportement bien identifié comme étant dangereux pour notre santé et dans le contexte qui nous fait le poursuivre, aussi paradoxal soit-il. J'ai entendu une fumeuse me dire qu'en aspirant et en avalant la fumée de la cigarette, elle respirait. Ne respirerait-elle pas mieux, sans ?

L'écoute du langage employé, le ressenti de chacun reste la clé pour devenir un ex-fumeur mais, avant cela, vous devrez évaluer votre motivation. Vouloir arrêter de fumer pour faire plaisir à quelqu'un ne vous met pas dans les meilleures conditions de réussite et vous demandera de gros efforts. Nous le savons tous, tout ce qui demande un effort ne tient pas sur le long terme. Le faire pour soi est donc la valeur sûre pour y parvenir.

Vos habitudes de fumeur sont le second pas. Combien fumez-vous de cigarettes, de cigares ou même de joints, par jour ?

À quel moment fumez-vous votre première cigarette ? Avant ou après votre petit déjeuner. En effet, plus la première cigarette est consommée tôt, plus il est difficile d'arrêter de fumer.

Pourquoi fumez-vous ? Pour calmer votre anxiété, pour faire comme ceux de votre groupe, pour vous donner plus d'assurance ?... La réponse à cette question identifiera le manque ainsi comblé.

Marco ou la cigarette pour être un homme

Marco, un homme d'origine italienne, fumait depuis l'âge de cinq ans. Il voulait arrêter de fumer pour lui-même et par peur de développer des problèmes de santé. Tous les hommes de sa famille fumaient et c'était même un critère qui en faisait un homme. Pas facile pour lui d'arrêter de fumer sans perdre sa virilité et de continuer d'appartenir au clan. Cela le mettait dans une de ces situations où l'amygdale s'affole après que le cerveau reptilien ait perçu la peur de mourir, livré seul aux bêtes féroces de nos origines lointaines.

Chacun a ses propres freins qui le maintiennent dans le statu quo et il convient de les identifier pour que ce nouvel essai soit transformé cette fois.

Là aussi, vous pouvez vous sentir, certaines fois, limité pour remonter votre histoire, mais il vous est tout à fait possible de traiter séparément les

cigarettes qui vous semblent les plus importantes de votre journée et appliquer l'EFT sur votre ressenti.

Que se passerait-il si, au réveil par exemple, vous vous aperceviez que vos cigarettes sont mouillées par de l'eau accidentellement renversée dessus. Malheureusement les bureaux de tabac sont fermés et vous n'avez pas accès à votre drogue. Fermez les yeux imaginez et tapotez !

Comme dans le cas des biscuits mangés le soir, une autre solution consiste à tapoter à chaque envie de fumer au moment où elle se présente. Nous l'aborderons [ici](#).

L'EFT pour améliorer ses relations

Un autre secteur important dans nos vies est celui des relations : familiales, amoureuses, amicales, professionnelles. Sur 366 réponses reçues à un récent sondage réalisé via mon site internet, 100 ont indiqué que leur plus gros problème actuel était lié à leurs relations, soit un peu plus d'un quart d'entre elles. Les autres sujets proposés concernaient la gestion du stress, les douleurs, les peurs et phobies, les compulsions et addictions, ainsi qu'une case « autres », dont l'étude approfondie a permis de gonfler les chiffres réservés aux relations.

L'homme est un être qui a besoin d'interagir pour se sentir exister mais aussi de s'entourer pour se sentir en sécurité comme nous venons de le rappeler en évoquant les difficultés de Marco. Sans les autres, il ne sait pas s'il est grand, petit, avenant, bienveillant ou au contraire désagréable, autoritaire... C'est dans la comparaison avec son entourage qu'il perçoit ses traits de caractères : je démarre au quart de tour comme mon père, je suis affectueuse comme ma mère, je suis plus patient que mon collègue, je ne ferais jamais une chose pareille, se référant à un acte qu'il désapprouve chez autrui...

C'est également dans les relations que le plus grand nombre de peurs surgissent : peur de ne pas être conforme, de ne pas être aimé, d'être jugé, de ne pas y arriver, de se retrouver seul, de manquer, de ne pas être à la hauteur, à la hauteur de quoi ? Principalement des attentes d'une tierce personne... À moins de s'isoler dans une caverne loin de tout, nos relations sont omniprésentes dans nos vies. Nous rencontrons toujours quelqu'un sur

notre chemin, que ce soit dans un magasin, sur un trottoir, dans un parking, dans un ascenseur, sur la route, à notre travail.

J'ai l'impression de me répéter, mais de la qualité des relations vécues avec nos parents dans notre enfance dépendra notre facilité à nouer de nouveaux contacts aujourd'hui et d'en assurer la pérennité, à moins bien sûr de les avoir dépassées si elles ne nous convenaient pas et d'être totalement en paix désormais.

Florian en manque conjugal

Florian a une quarantaine d'années. Il consulte car sa femme montre quelques signes de fatigue face aux efforts de tendresse qu'il lui demande. Pour elle qui n'est pas très tactile, cela devient de plus en plus difficile de répondre à ses attentes, d'autant qu'elle a la sensation que son époux ne fait finalement pas grand-chose de son côté pour les réduire. Il prend tout simplement.

En le questionnant sur son enfance pour y repérer le manque qui a généré cette conduite, j'apprends que sa mère était très présente. Elle ne cessait de le valoriser, de l'encenser. Même si elle ne le touchait pas beaucoup, il se sentait aimé. Il dit avoir été l'enfant roi qui ne manquait de rien et dont les parents avaient tendance à anticiper les besoins. Difficile pour lui d'être confronté à la réalité d'une épouse qui ne fonctionne pas de la même manière. Il n'a pas appris à s'aimer par lui-même et comme un enfant, réclame des compliments de la part de sa femme, qu'elle lui dise que ce qu'il a fait est bien quand, pour elle, ses actions paraissent naturelles. À chacun ses tâches et à charge de les mener à bien sans s'en extasier.

Florian a deux filles, l'une qui ressemble fort à sa mère et l'autre qui a pris de son père. Ce qui apaise son manque de marques d'affection. Bien sûr, il a une meilleure entente avec la seconde, se comportant comme un tyran avec l'aînée qui, très indépendante, n'a pas forcément besoin d'échanger avec son père, surtout qu'elle pressent les raisons de ses questions.

Après deux séances, Florian a ouvert les yeux sur sa situation et a compris que, si sa mère avait cette façon de lui montrer son amour, chacun pouvait l'exprimer comme il le souhaitait. Il a appris à regarder au-delà de son bien-être et à accepter qu'il n'était pas le centre de la terre, que chaque membre de sa famille était important tel qu'il était, avec ses qualités et ses défauts.

C'est une nouvelle ère qui commence pour lui avec cette ouverture sur l'extérieur et la découverte que c'est à lui de s'aimer avant tout pour pouvoir le ressentir ensuite de la part des autres.

Si je ne m'aime pas assez, je vais sans cesse rechercher cet amour à l'extérieur et engendrer des situations compliquées dans mes relations. Si vous en doutez, essayez de vous mettre à la place de l'autre. Imaginez que vous êtes la femme de Florian et que celui-ci vous sollicite sans cesse : « Tu as vu, j'ai pensé à envoyer le chèque pour l'assurance ; j'étais à l'heure à la sortie de l'école pour récupérer les filles ; j'ai changé l'eau de la gamelle du chien ; j'ai bien mis mes chaussettes dans le panier à linge... ».

Désarmant, n'est-ce pas. Florian lui-même s'est prêté à ce jeu. Nous avons inversé les rôles. Il devait tenter de regarder la scène du point de vue

de son épouse. Il a vite admis qu'il aurait quelques difficultés à vivre cela au quotidien.

Victor, une autre vision du manque conjugal

A contrario, Victor ne s'est pas senti aimé lorsqu'il était enfant. De la même manière, il a des difficultés dans son couple car lui aussi demande trop à sa compagne qui, vous l'aurez deviné, n'est pas très démonstrative. C'est étonnant n'est-ce pas, de voir notre propension à répéter les mêmes situations, même si au départ, elles nous semblent différentes.

En remontant le cours de sa vie par le ressenti, nous nous sommes intéressés à une image forte vécue de suite après sa naissance. De petit poids, Victor a été mis sous couveuse et donc très tôt séparé de sa mère. Dans sa vision de la scène, il la voyait à travers la vitre de la couveuse, ne pouvant l'atteindre. Elle, de son côté, lui paraissait ne pas s'occuper de sa présence, même lointaine.

Ici aussi nous avons travaillé en EFT tous les aspects qui se montraient, ce qui a permis à Victor d'intégrer que ce mal-être d'aujourd'hui n'était pas lié à son couple mais à une réactivation d'un vécu de son passé.

Le comprendre est un premier pas, mais c'est de l'intégrer au plus profond de soi qui permet de reprendre le cours de son existence.

Que ce soit par trop d'amour ou pas assez d'amour, nous sommes toujours impactés. Les deux extrêmes d'une réaction ont en général le même type d'origine. Si nous pensons avoir manqué d'amour dans notre enfance, nous imiterons ce comportement ou nous nous comporterons de manière diamétralement opposée, là où le juste milieu serait de mise. Mais avant de penser avoir manqué d'amour, n'oublions pas qu'il s'agit d'une interprétation, d'un regard que nous portons sur une situation, de notre ressenti, de nos propres besoins.

Dans une vidéo du cours de Gary Craig, Andy avait été littéralement maltraité, tant physiquement qu'en paroles. La détresse d'Andy dans cette séance débordait. Ce pauvre enfant, puisque l'EFT était appliqué sur ses souvenirs d'enfant, ne comprenait pas pourquoi tant de haine de la part de son père. Qu'avait-il fait ? Pourtant, il ne pensait pas démériter. Ce n'est que plus tard dans sa vie qu'il apprit que son père avait agi ainsi pour son bien, pour qu'il sache se débrouiller plus tard.

Quel que soit notre passé, l'essentiel est de ne pas y rester enfermé au risque de passer à côté de notre vie.

L'EFT pour les enfants

Quelques aménagements sont nécessaires pour utiliser l'EFT avec les jeunes enfants. La phrase d'acceptation est à adapter à leur âge. Pour les plus petits, il est préférable de mesurer leur dérangement en écartant plus ou moins les mains, selon l'intensité ressentie.

Les enfants adorent l'EFT car c'est un outil simple, ludique, qui leur va bien. Ils se l'approprient volontiers et pourraient même vous rappeler de temps en temps d'utiliser les points magiques⁵.

Élisa et la piscine

Élisa, six ans, ne voulait plus aller à la piscine depuis quelques semaines. Sa maman me l'avait confiée pour une séance par Skype, afin de l'aider à se libérer de sa peur. Après lui avoir présenté l'EFT et avoir repéré ensemble, les différents points, il restait à identifier le problème sur lequel nous allions les utiliser.

Lorsque je reçois un enfant, c'est avec lui que nous décidons du sujet que nous aborderons en EFT. J'explique aux parents que ses dérangements ne sont pas obligatoirement ceux qu'ils ont pressentis pour lui. Si le sujet est également douloureux pour eux, il est judicieux d'avoir ce même type de démarche.

« Y a-t-il quelque chose qui te dérange sur lequel tu voudrais essayer cette petite technique ? »

- Je ne sais pas !
- Il n'y a rien qui te dérange ? Ta maîtresse est sage ?
- Oui, répondit-elle en riant.
- Papa et maman sont sages ?
- Oui !
- As-tu des activités en dehors de l'école ?
- Oui, je fais de la piscine. »

À ce moment, son sourire disparut. Son visage se ferma. Il était évident que le sujet avait besoin d'un peu d'EFT.

« J'ai peur d'aller dans l'eau parce que, l'autre fois, il y a de l'eau qui est rentrée dans mon nez et ça m'a piqué très fort et ça m'a fait mal. Maintenant j'ai peur que ça recommence.

- Veux-tu essayer l'EFT dessus, pour voir si cette technique peut t'aider ?
- Oui !
- Très bien ! Avant de commencer, j'ai besoin de savoir ce que tu dis quand tu es contente de toi. Je suis ok ? Je suis géniale ? Je suis une gentille fille ? Je suis super Élisa ? »

Élisa rigolait :

« Je suis forte !

- Ok ! Tu m'as dit que de l'eau était rentrée dans ton nez à la piscine. As-tu déjà eu la même sensation avant cette histoire de piscine ?
- Non, je ne crois pas. »

Peut-être y a-t-il eu un autre moment avant cela. Cela peut-être dans le bain ou bien au moment de la naissance. Mais avec les enfants, je ne remonte que dans ce dont ils sont capables de se

souvenir. Je ne veux pas qu'ils puissent se sentir mal à l'aise avec des questions pour lesquelles ils n'auraient pas forcément de réponse et qui pourraient les perturber. Dans le cas d'Élisa, nous aurions toujours la possibilité d'explorer plus loin si le retour à la piscine ne se passait pas comme souhaité.

« Peux-tu me dire si, avant cela, tu aimais aller à la piscine ?

– Oui j'aimais bien. »

Nous avons repris ensemble le film de cet événement, point par point, pour identifier le moindre dérangement.

« Même si j'ai peur quand l'eau me rentre dans le nez, je suis forte. »

Avant de commencer à tapoter, Élisa avait montré un 10 avec ses bras totalement écartés. Après cette première ronde, la position de ses mains nous indiquait un 4.

Nous avons poursuivi ainsi jusqu'à 0, puis nous avons abordé le second aspect qu'Élisa avait touché en exposant son problème : l'eau qui rentre lui pique le nez.

« Même si ça me fait mal quand l'eau me pique le nez, je suis très forte. »

De nouveau, les bras étaient complètement écartés. Puis à moitié après la première ronde, et les mains jointes à la seconde.

« Peux-tu fermer tes yeux et me dire ce qui se passe maintenant ? Tu es dans l'eau, tu fais la boule et l'eau te rentre dans le nez...

– Non elle ne rentre pas ! »

Après avoir testé, Élisa se voyait nager tranquillement. Je la guidais pour qu'elle imagine être éclaboussée, que des remous arrivaient jusqu'à son nez, mais elle n'était plus dérangée.

Sa maman m'envoya un texto pour confirmer qu'Élisa était retournée à la piscine dans la même semaine et que tout allait bien.

Ce qui est étonnant avec les enfants, c'est qu'ils ont gardé leur intuition intacte. Ils savent quand c'est fini. Il en est de même avec les enfants avec lesquels nous avons travaillé sur le pipi au lit, par exemple. Lorsque nous testons, c'est fini, ils déclarent ne plus faire pipi au lit... et c'est vrai ! Leurs parents me le confirment ensuite.

Ce fut la même chose avec ce petit bonhomme de 3 ans qui dormait dans la chambre de ses parents depuis un an déjà. En sortant de la séance, il affirmait que, maintenant, il dormirait dans sa chambre... et c'est ce qui s'est passé.

Nos enfants sont vraiment extraordinaires !

L'EFT pour gérer le stress des examens

Si la gestion d'un stress face à un événement à venir s'effectue toujours en appliquant l'EFT de la même façon, vous aurez différents éléments à

prendre en considération selon la nature de l'examen.

S'il s'agit d'un examen ou d'un contrôle scolaire qui concerne un enfant, il pourrait être lié à la peur de se faire disputer ; de ne pas être à la hauteur des attentes de l'adulte ; de décevoir ; de ne plus être aimé en cas d'échec ; d'être comparé à son frère ou à sa sœur qui réussit mieux ; d'être rejeté par les autres enfants de la classe ; de perdre ses moyens et de ne plus savoir répondre ; jusqu'à la peur de l'avenir pour un étudiant plus âgé pour qui l'examen serait une porte d'entrée vers la suite ou la fin de ses études.

Pour un examen médical, sans doute serez-vous confronté à la peur de souffrir ; celle des aiguilles ; du résultat et de ses conséquences...

Quoi qu'il en soit, n'oubliez pas de tester en fin de traitement et d'en rajouter, cela vous apportera un plus inestimable si vous vous trouviez dans une situation semblable à celle d'Alexandre.

Alexandre et l'examen du code de la route

Je connaissais Alexandre depuis quelque temps pour l'avoir accompagné depuis sa phobie de vomir jusqu'à la reprise de ses études, en passant par l'apaisement des TOC (troubles obsessionnels compulsifs) dont il souffrait par excès d'angoisse.

Cette fois, Alexandre appréhendait l'examen du code de la route où il allait être confronté à une autorité qui jugerait de son aptitude dans un examen demandant beaucoup d'attention et une rapidité d'action.

Nous avons imaginé tout ce qui pourrait se passer en ce jour spécial comme :

- se perdre dans la ville ;
- se tromper d'endroit de rendez-vous ;
- arriver en retard ;
- avoir des difficultés à trouver une place pour s'installer ;
- se heurter à la mauvaise humeur de la personne prévue pour les accueillir ; avoir peur d'appuyer sur la mauvaise touche de la télécommande...

Nous étions allés jusqu'à prévoir une panne des piles de la télécommande, ce qui lui avait rendu le plus grand des services.

Après son examen, Alexandre m'annonça fièrement le résultat.

« Quatre-vingts pour cent des personnes ont échoué à cause d'un problème technique. Moi je l'ai eu ! »

En effet, m'expliqua-t-il, les diapositives apparaissaient en noir et blanc au lieu d'être en couleur. L'inspecteur intervenait à chaque nouvelle image, mentionnant la couleur du panneau : « Là, le panneau est bleu, là, le panneau est rouge... ».

Il fallait, en plus de la rapidité pour répondre correctement aux questions, gérer ces informations supplémentaires qui entravaient la concentration.

L'EFT et les maladies graves ou sérieuses

S'il y a un secteur dans lequel nous nous sentons souvent impuissants, c'est bien celui des maladies graves telles qu'Alzheimer, cancers, accident vasculaire cérébral, arythmie, épilepsie, sclérose en plaques, hypothyroïdie, hypertension. Que ce soit pour nous-même ou pour un membre de notre entourage qui en est atteint, nous avons grandement besoin d'apaiser notre douleur, qu'elle soit physique ou émotionnelle.

Hormis tout ce dont nous avons déjà parlé dans ce livre, de nombreuses peurs sont souvent présentes autour des maladies graves : peur de souffrir, peur d'être dépendant, peur de ne pas terminer ce que l'on souhaitait réaliser, peur de mourir avec tout ce que cela implique pour les personnes que l'on laisse derrière soi...

Comme toujours, lorsque votre inquiétude est dirigée vers une autre personne, il est fortement conseillé de commencer par la traiter chez soi-même. Ainsi, vous libérez la personne d'une charge émotionnelle qui ne lui appartient pas. Pour vous apporter un meilleur éclairage sur le sujet, je vous propose d'illustrer ce sujet par ces cas qui m'ont été donné d'épauler.

L'AVC de Mauricette

L'AVC est l'acronyme d'accident vasculaire cérébral. Mauricette, lorsque son mari, Simon, me l'amena, ne pouvait se servir de sa main ni commander sa jambe droites. Elle insista pour que Simon assiste à la séance.

Mauricette avait eu un AVC trois ans plus tôt et son médecin comme son kinésithérapeute, n'observant plus d'amélioration depuis dix-huit mois, avaient conclu qu'il ne lui serait pas possible de récupérer plus d'autonomie. Après la présentation habituelle de l'EFT, nous commençâmes sur sa volonté d'attraper un verre pour boire sans forcément déplacer son mari pour cela. Après trente minutes d'EFT, Mauricette porta son verre à la bouche. Très enthousiaste, elle se prêta volontiers au même exercice pour tenter de faire bouger sa jambe. Une demi-heure plus tard, elle commandait à nouveau sa jambe, seulement de quelques centimètres certes, mais c'était un énorme progrès, compte tenu que cela ne semblait plus possible. Nous arrê tâmes là cette première séance déjà très encourageante.

Lors de notre second rendez-vous, les résultats persistaient. Nous abordâmes les circonstances dans lesquels s'était produit cet AVC.

Simon était parti en montagne avec ses deux petites-filles. Mauricette les attendait pour 17 h, comme ils l'avaient convenu ensemble. La nuit tombait de bonne heure en cette période automnale et les promeneurs ne rentraient pas. Mauricette se faisait un sang d'encre lorsque, vers 19 h 30, Simon et les enfants ouvrirent la porte, parlant fort et visiblement joyeux de cette magnifique ballade. Dans son récit, Mauricette précisa qu'à cet instant, elle avait eu la sensation de recevoir sur elle, un seau d'eau glacée. Le lendemain elle faisait un accident vasculaire cérébral.

En travaillant sur cette partie de son histoire pour en apaiser l'émotionnel, j'appris qu'une partie de son désarroi était due à ses inquiétudes permanentes au sujet de son mari qui avait des tendances suicidaires. Elle craignait sans cesse pour sa vie lorsqu'il partait car il souffrait d'une grosse dépression et avait déjà évoqué de nombreuses fois l'envie de passer à l'acte. Mauricette s'était fait un scénario catastrophe où Simon entraînait les fillettes avec lui, d'où ce choc glacial quand il apparut si heureux, sans avoir pris soin de la prévenir de son retard.

Au vu des progrès qui se mettaient en place, Mauricette décida d'arrêter là ce suivi. Elle pouvait garder son mari à ses côtés et, malgré les désagréments que lui procurait son handicap, elle se faisait moins de soucis car, depuis son accident, il ne s'éloignait plus d'elle.

Rien ne laisse présager de ce qui serait advenu en poursuivant les séances d'EFT, mais il est intéressant de constater que cette méthode avait ouvert de nouvelles possibilités.

Certaines maladies font plus peur que d'autres parce qu'elles paraissent presque incontournables dans certaines familles. C'est le cas des cancers, des affections cardio-vasculaires ou d'Alzheimer. Là aussi l'EFT peut vous apporter un soutien important. Que ce soit pour traiter l'anxiété d'appréhension qu'elles procurent – ne dit-on pas qu'il y a des familles de cardiaques ou de cancéreux – ou pour apaiser les symptômes lorsqu'elle est présente autour de vous.

C'est ainsi que les enfants de Marcelle lui conseillèrent de me consulter.

Marcelle et la maladie d'Alzheimer

On venait de diagnostiquer la maladie d'Alzheimer chez Marcelle. Cette femme de soixante-quinze ans était quelque peu intimidé et notre première séance devait la mettre à l'aise afin d'obtenir sa participation active. Il était clair qu'elle avait accepté de venir me voir pour faire plaisir à ses enfants.

Les présentations faites, elle accepta volontiers de se prêter à l'exercice et c'est très consciencieusement qu'elle imita le processus que je lui proposai en miroir. La toute première ronde d'EFT qui s'imposa fut de travailler sur la forte résonance que le mot Alzheimer avait pour elle : « J'ai peur de perdre la tête... » dit-elle.

Une fois ce mot apprivoisé, nous pûmes nous aventurer un plus loin dans son histoire.

Cette femme avait perdu un fils et ce drame générait une grande souffrance qui fut calmée par l'EFT laissant place aux bons souvenirs qu'elle gardait de son garçon.

Il fut plus compliqué de remonter dans sa petite enfance. Désormais remplie de sagesse, elle relativisait et excusait son père extrêmement sévère. Bien qu'elle ait grandi dans des conditions très rudes, elle ne laissait pas poindre les émotions ressenties par la petite fille d'alors. Sans pouvoir faire mieux, nous décidâmes de nous concentrer sur son quotidien ce qui la motiva davantage.

Nos séances étant programmées en début d'après-midi, Marcelle ne se souvenait plus de ce qu'elle avait mangé le midi, ni même si elle avait mangé. Ce fut notre principal exercice des deux séances sur quatre que j'eus avec elle. Nous traitâmes ainsi sa tristesse de ne pas se souvenir des aliments qu'elle avait avalés au repas précédent, de sa peur que cela s'empire, puis petit à petit elle se souvint de son repas complet.

Ses filles prirent le relais pour cet exercice quotidien, constatant quelques améliorations au fil du temps avec la sensation d'un réel progrès sur sa mémoire.

Si ici l'EFT n'a pas fait un travail miraculeux, nous ne pouvons ignorer ce grand pas vers un mieux-être de toute la famille.

Le moins que j'ai pu constater dans l'accompagnement de personnes souffrant de cette pathologie est que, après la séance, elles ne répétaient plus la même question toute la journée. Leur entourage sait à quel point cela est aidant.

Dans les cas de cancer vous serez sans doute étonné d'apprendre que l'EFT peut minimiser les effets indésirables de la chimiothérapie. Mais attention, pensez à prévenir votre médecin que vous utilisez l'EFT parallèlement à ce traitement et que cela peut être la raison de l'absence de manifestations secondaires habituellement constatées.

Sonia et la chimiothérapie

Sonia m'a été adressée par son médecin alors qu'elle développait un cancer du foie quatre ans après avoir surmonté un cancer du sein. C'était une femme d'une quarantaine d'années, pétillante, heureuse dans son mariage, maman de deux jeunes enfants. Elle devait subir une première séance de chimiothérapie et avait quelques appréhensions au sujet des nombreux effets indésirables possibles dont on l'avait prévenue. Il est généralement admis que la confiance dans un traitement, en maintenant le moral au plus haut, a plus de chances de le voir réussir. Nous avons donc, commencé par lever ses craintes afin que sa séance se passe dans les meilleures conditions. Puis s'agissant du foie, nous avons visité toutes les colères que Sonia avait pu garder au fond d'elle depuis sa plus tendre enfance.

Cependant, tout ne fut pas si simple pour Sonia qui, grâce à l'EFT, n'avait aucun des effets secondaires annoncés.

Un jour Sonia m'appela. Elle ne pouvait presque pas parler. La conversation était à peine audible. Elle ne mangeait plus, ne buvait que le strict minimum à cause de l'aphtose qui enflammait sa bouche et tapissait son œsophage. Je la reçus rapidement. L'équipe soignante, croyant que la chimiothérapie était mal dosée à cause de l'absence d'effets indésirables, avait modifié le traitement, ce qui avait déclenché cette aphtose.

Après avoir exprimé et tapoté tout ce qu'elle brûlait de dire, et notamment sa colère d'avoir été ainsi malmenée, Sonia fut débarrassée en quelques heures de ses désagréments. Quel ne fut pas l'étonnement du personnel soignant lorsque, la séance suivante, elle n'avait plus aucune trace de l'aphtose.

Sonia a vécu encore quelques années après le cancer du foie dont les marqueurs étaient devenus corrects. Elle a malheureusement été emportée par une tumeur cancéreuse au cerveau.

Une de ses amies qui était à ses côtés au moment de son départ m'a dit que, grâce à l'EFT, elle avait pu préparer ses enfants et son mari. Elle s'éteint éteinte totalement apaisée et en paix.

Par ces cas, j'aimerais attirer l'attention quant aux diverses possibilités de l'EFT. Même lorsque les résultats obtenus ne permettent pas un retour à la normale, ils démontrent que l'apaisement peut être notable et, parfois

même, apporter ce dont les personnes ont besoin pour faciliter l'acceptation de leurs limites ou même leur passage dans l'autre monde.

L'arythmie d'Émile

Peut-être connaissez-vous ces dérèglements du rythme cardiaque qui inquiètent, parfois à juste titre. Si les extra-systoles sont souvent bénignes bien que dérangeantes, l'arythmie peut être dangereuse et provoquer une embolie.

Émile le savait et, étant naturellement angoissé, ses crises d'arythmie se terminaient souvent aux urgences, sous perfusion, en attendant que son cœur reprenne le bon rythme. Dans un état anxieux indescriptible, il avait beaucoup de mal à gérer ces crises qui pouvaient aussi survenir en pleine nuit. Mais depuis que sa femme connaissait l'EFT, les crises ne duraient plus qu'une petite poignée de minutes. Elle intervenait de suite avec les tapotements d'urgence et poursuivait sur les différentes peurs qu'Émile énonçait. Il se contentait de visiter son cardiologue pour contrôler que tout était bien de nouveau en ordre car, le temps de le prévenir, la crise était passée.

La crise d'épilepsie d'Éric

Il en fut de même pour Éric qui faisait de nombreuses crises d'épilepsie. Alors qu'il était en consultation à l'hôpital, il en déclencha une, qui le fit changer de service pour rejoindre les urgences. Sa neuropsychologue, formée à l'EFT, lui demanda de stimuler en alternances les points des clavicules. Interrogé par le médecin qui le découvrit en train de tapoter ces deux points, il indiqua que c'était sous le conseil de sa collègue. Après l'examen, le médecin confirma que ce petit rituel avait grandement apaisé l'angoisse et apporté un soutien intéressant durant cette crise d'épilepsie débutante.

L'EFT ne doit en aucun cas se substituer à l'avis de votre médecin. Cependant tapoter au moins les points d'urgence en attendant les secours permet d'apaiser les angoisses qui pourraient augmenter la détresse chez certains malades.

La sclérose en plaques de Viviane

Comme c'est souvent le cas dans les exemples liés à des maladies graves ou sérieuses, Viviane, qui souffrait d'une sclérose en plaques (SEP), m'avait été adressée par son médecin pour tenter de lui apporter plus de confort.

La SEP est une de ces maladies dites auto-immunes résultant d'un dysfonctionnement du système immunitaire qui se retourne sur des éléments normaux de l'organisme. Dans le cas de la SEP, cela conduit à une inflammation et une dégénérescence des nerfs avec des troubles physiques et mentaux. Bien que cette maladie touche des individus génétiquement prédisposés, elle est sensible aux facteurs environnementaux qui la feront se déclarer ou non, évoluer ou non.

Par le travail sur ses émotions et notamment sur la dévalorisation dont elle souffrait depuis l'enfance, j'eus le plaisir d'accueillir Viviane sans sa canne, lors de sa troisième séance. Elle traînait encore un peu sa jambe derrière elle mais, au fil des séances, elle retrouva suffisamment de tonus pour reprendre les marchés le week-end, alors qu'on lui avait prédit qu'elle ne pourrait plus jamais travailler.

L'hypothyroïdie d'Émeline

L'hypothyroïdie est un dysfonctionnement de la thyroïde qui nécessite un traitement hormonal substitutif. Émeline, avait été diagnostiquée avec une hypothyroïdie dix-huit mois plus tôt. Son médecin lui avait expliqué que sa thyroïde ne fonctionnait plus suffisamment et qu'elle devrait suivre ce traitement à vie. Ayant entendu parler de l'EFT, elle me consulta à tout hasard pour voir ce qu'il serait possible de faire dans son cas.

Émeline était une femme active qui avait pour habitude de résoudre les problèmes et d'avancer toujours vers les buts qu'elle se fixait. Mais lorsqu'il s'agissait de sa belle-famille, elle agissait différent. À la demande de son mari qui craignait les conflits, elle se mettait entre parenthèses et réprimait ses émotions, laissant tout pouvoir à sa belle-sœur pour ne pas déplaire à son époux. Elle prenait sur elle, jusqu'au jour où elle surprit son mari dévoilant leurs projets pour obtenir l'approbation de sa sœur. Après s'être expliquée avec lui, elle comprit qu'après dix ans de mariage, cette sœur restait son interlocutrice privilégiée lors des grandes décisions alors que, au domicile ou avec ses autres sœurs, il la critiquait. Le vase déborda. Peu de temps après, Émeline se sentit épuisée, incapable d'assurer sa journée, obligée de se reposer dans l'après-midi, pour être disponible pour ses enfants jusqu'à leur coucher et se précipiter à nouveau dans son lit pour une grosse nuit de sommeil.

Après avoir relevé ce qui se passait dans sa vie au moment où sa glande thyroïde avait faibli, nous avons retrouvé ce même type de ressenti dans un événement de son enfance qui pouvait très certainement être à l'origine de son problème.

Enfant, elle obéissait pour faire plaisir à son père et surtout tenter d'éviter les violences maternelles. Même lorsque les conseils paraissaient exagérés, qu'elle ressentait une profonde injustice, elle obéissait, allant ainsi à l'encontre de sa nature profonde plus explicite. Patiente, elle attendait de pouvoir quitter le domicile lorsqu'elle serait majeure. C'est cette enfance qui avait été réactivée dans sa vie de femme et qui nécessitait d'être résolue.

Quinze jours après l'unique séance d'EFT, elle ressentit un mal-être particulier. Son cœur battait trop fort et trop rapidement. Elle n'avait jamais sommeil et se couchait par pur bon sens pour s'assurer un nombre d'heures de repos correct. Elle peinait à s'endormir. Puis elle oublia son médicament, trois jours de suite et les symptômes s'apaisèrent. Elle revit son médecin qui vérifia de nouveau sa thyroïde, car les signes montraient que le médicament était trop fort, peut-être même inutile au vu de la dose à laquelle il lui avait été prescrit. Ce que confirma l'examen sanguin. Sa glande thyroïde avait redémarré. Huit ans plus tard lors d'un contrôle de routine, il en était toujours ainsi.

L'hypertension de Christine

Après avoir constaté une montée progressive de tension sur les quatre dernières visites qui dépassait maintenant seize, le médecin prescrivit à Christine un médicament pour traiter son hypertension.

Ayant quelques difficultés à suivre un traitement au long cours, Christine rechercha une solution alternative. Après lui avoir précisé qu'elle ne devait en aucun cas arrêter son traitement sans l'avis de son médecin, nous pûmes investiguer ce qui, dans sa vie avait pu contribuer au dérèglement de sa pression artérielle.

Dans le langage populaire, on retrouve une expression qui utilise ce même mot. Aussi dans mon questionnement, je recherchais dans quel domaine de sa vie elle pouvait se sentir sous pression. D'ailleurs, son mari pressentait que sa tension était liée aux nombreuses heures de travail qu'elle accumulait, y compris les week-ends. Mais même si Christine reconnaissait trop s'impliquer dans sa profession, elle ne se sentait pas sous pression dans ce domaine. Pour elle,

c'était plus dans son couple où les choses ne se passaient pas tout à fait comme elle le souhaitait. Depuis quelque temps, son mari se laissait aller, il faisait des siestes interminables. Commercial, il prétendait être content de rentrer déjeuner avec elle alors qu'à peine nourri il s'effondrait sur le canapé. Le soir, il regardait la télévision, toujours vautré sur le canapé où il s'endormait très peu de temps après. Christine agacée de tout gérer toute seule dans la maison, se réfugia dans son métier qu'elle adorait.

Relevant que la pression se situait plus sûrement dans la gestion, seule, de la maison, des enfants, des différents problèmes qui se présentaient, nous recherchâmes ce même ressenti dans son enfance :

« Qu'est-ce que cette situation vous rappelle ou qui ? »

François, son mari, lui rappelait sa mère. C'était une femme nonchalante, qui passait le plus clair de son temps allongée, alors qu'elle était gardienne de jeunes enfants. Mais les enfants n'étaient pas pour autant délaissés car Christine s'en occupait alors qu'elle n'avait que sept ans. Elle jouait avec eux, faisait de belles parties de quatre pattes, pour ne retrouver ses devoirs qu'une fois qu'ils étaient partis, l'obligeant à se coucher tard. Elle avait un rythme soutenu pour une petite fille de cet âge. Ses émotions mêlaient colère et tristesse au sentiment de ne pas être aimée.

C'est en travaillant sur ses ressentis d'enfant qu'une semaine après Christine dut de nouveau consulter son médecin, car elle ne supportait plus le médicament qu'il lui avait prescrit. Après un mois d'arrêt du remède, sa tension se maintenait autour de 11-6 et ne nécessitait plus de traitement.

L'EFT pour augmenter vos performances

Avec l'EFT, vous pouvez augmenter vos performances en levant les blocages qui vous empêchent de sauter plus loin ou plus haut si vous êtes un sportif, par exemple. Bien sûr, toujours dans la limite du bon sens.

Ce n'est pas parce que vous ferez de l'EFT que vous pourrez sauter à pieds joints, un mur de quatre mètres de haut. Seulement, si vous sentez que vos muscles se contractent, se raidissent et ne vous permettent pas de passer le niveau supérieur, il se peut que ce soit dû à un blocage.

Ces quelques questions pourraient vous aider à y voir plus clair.

- Que se passerait-il si vous arriviez à sauter plus haut ?
- Que ne feriez-vous plus si vous arriviez à mettre plus de lancers francs au basket ?
- Qu'est-ce qui, d'après vous, vous empêche de sauter plus loin ?

Dans les réponses à ces questions, vous pourriez découvrir :

- une croyance qui vous limite dans votre progression comme : « Je ferais des jaloux et je perdrais tous mes copains » ;

- ou une affirmation liée à un bénéfice secondaire comme : « Je ne passerais plus autant de temps avec mon père qui ne serait plus là pour m’encourager. »

Vous l’aurez remarqué, hormis la logique des limites que nous avons vue plus haut, la crainte qui vous fait vous auto-saboter dans ces moments est souvent liée à la peur de perdre quelque chose : peur de perdre l’amour des autres, peur de perdre le soutien de son père.

C’est à vous que la décision incombe de lever ce blocage... ou pas. Notez simplement que lorsque vous supprimez la croyance limitante ou le bénéfice secondaire qui vous entravait pour passer à étape suivante, vous obtenez également une meilleure vision de la situation.

L’agoraphobie de Josiane

Josette souffrait d’agoraphobie qui la cloîtrait chez elle. Depuis, ses enfants lui rendaient visite trois fois par semaine. Lors de notre rendez-vous, il me semblait qu’il y avait une résistance, aussi je lui posai la question « magique » :

« Que se passerait-il si demain, vous vous réveillez et que l’agoraphobie ait totalement disparue ?

- Oh ! Mes enfants ne viendront plus me voir ! »

Avant que je lui pose cette question, Josette ne s’était pas rendue compte qu’une partie d’elle-même souhaitait garder ce problème. À la lumière de ce qu’elle pourrait faire, une fois libérée de l’agoraphobie, comme aller elle-même chez ses enfants de temps à autre, elle décida de poursuivre la séance.

Parfois une vision biaisée de la situation nous maintient dans le problème que nous aimerions dépasser.

Au cas où Josette n’aurait pas accepté de lever le bénéfice dont elle aurait pris conscience, la progression dans le traitement de son agoraphobie aurait été ralentie.

L’EFT doit toujours être utilisée dans le respect de la personne accompagnée.

L’EFT pour préparer un événement

L’EFT est également très utile pour vous préparer à un événement stressant comme un entretien d’embauche ou prendre la parole en public. Quelle que

soit votre problématique, la question clé est : « Qu'est-ce qui vous dérange ? » et comme à l'habitude, les limites sont celles du bon sens.

Admettons que vous soyez terrorisé à l'idée de passer un examen. Demandez-vous ce qui vous dérange dans cette éventualité. Ce n'est sans doute pas le fait d'être terrorisé, même si cela n'est pas très agréable, mais peut-être est-ce plus l'idée de le rater ou de perdre vos moyens au moment crucial... Peut-être qu'à cause de cela vous ne pourriez pas continuer votre cursus ou obtenir le poste que vous convoitez.

Récupérez le ressenti qui remonte et travaillez-le, vous serez surpris de la rapidité avec laquelle vous serez soulagé.

Ne vous précipitez pas à tapoter. Posez-vous les bonnes questions. L'important est de suivre le protocole pas à pas et de l'appliquer à la lettre. Ainsi vous serez assuré de n'avoir à supporter aucun effet indésirable. Je parle ici de l'EFT officielle, celle de Gary Craig.

Déroulez dans votre tête la scène comme vous le feriez avec un film et profitez de cette faculté qu'à notre cerveau de ne pas faire de différence entre ce qui est vécu et ce qui est imaginé. Si cela peut vous porter préjudice certaines fois, comme dans le cas ci-après, à d'autres moments cette faculté vous rendra service.

Paul et la peur de la mort

J'ai dû accompagner un adulte qui avait très peur de la mort au point qu'il y pensait à chaque instant. À l'origine de cette peur, nous avons repéré un événement de sa petite enfance qu'il n'avait pourtant pas vécu lui-même. Paul avait surpris sa mère en train de parler avec son frère aîné.

Elle lui avait raconté comment le petit cousin du même âge que Paul avait été renversé par une voiture et avait été traîné sur plusieurs mètres alors qu'il n'avait que cinq ans. Paul avait imaginé de longues traces de sang sur tout le trajet et avait pris conscience que l'on pouvait mourir au même âge que lui. Paul était traumatisé par cette scène. Pourtant, il n'avait pas assisté à cet accident.

Si vous utilisez cette possibilité en test, en imaginant le déroulé d'un événement à venir et que vous travaillez le moindre ressenti qui remonterait à son évocation, votre cerveau l'enregistrera comme un vécu qui s'est passé sans encombre. Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est vécu et ce qui est imaginé.

Cette information découle d'une étude menée sur trois groupes de basketteurs. Le premier groupe s'exerçait aux lancers francs sur le terrain.

Le second groupe confortablement installé dans un salon, imaginait s'exercer aux lancers francs et le troisième groupe servant de témoin neutre, vaquait normalement à ses occupations.

Après quelques heures, les résultats furent mesurés. Les deux premiers groupes avaient des résultats très proches quand le troisième était, très logiquement, loin derrière. C'est en application de ce principe que nous avons préparé Mireille à une intervention chirurgicale.

L'opération de Mireille

Mireille appréhendait l'intervention chirurgicale qu'elle devait subir quelques jours plus tard. Je ne voulais pas prendre le risque de passer à côté de son problème d'origine et qu'elle parte sans solution. Nous décidâmes d'un commun accord de nous intéresser directement aux ressentis qu'elle avait en pensant à cette prochaine opération.

On devait lui faire une arthroscopie⁶ du genou et, ne pouvant imaginer lâcher totalement le contrôle sur la situation, elle avait choisi une anesthésie locale. Elle avait besoin de sentir la bienveillance des intervenants : « Une simple main posée sur la mienne me suffirait... »

Ensemble, nous avons imaginé toutes les possibilités et nous avons travaillé toutes celles qui pourraient la déranger comme :

- avoir affaire à une équipe qui ne lui adresse pas la parole ;
- être entre les mains d'un chirurgien qui bougonne dans son coin ;
- que l'on ne la rassure pas ;
- le froid qu'il fait habituellement, au bloc... et d'autres aspects encore.

Chacun de ces scénarios avait été évalué, travaillé puis testé. Nous nous apprêtions à arrêter là, quand je décidai un dernier petit test.

« Nous sommes donc vendredi et vous vous faites opérer ce lundi. Imaginez que le samedi passe... Comment vous sentez-vous ?

- Je suis bien là.
- Puis le dimanche après-midi arrive et vous devez vous rendre dans le service. Ce soir vous dînez léger et vous serez totalement à jeun à partir de minuit.
- Oh, le fait d'être à jeun me pose problème. Surtout de ne pas pouvoir boire. J'ai toujours de l'eau avec moi et ça m'aide à calmer mes angoisses. »

L'histoire de vie de Mireille est complexe. D'ailleurs elle suit un traitement antidépresseur depuis de nombreuses années. Elle a ainsi repéré quelques astuces qui lui permettent de s'apaiser tout au long de la journée.

« Travaillons cela : « Même si j'ai besoin d'eau pour calmer mes angoisses... Même si j'ai peur d'avoir soif... »

- Je suis bien maintenant. »

Je poursuis le film de sa future intervention et j'é mets l'idée qu'elle puisse être attachée pour ne pas risquer de bouger.

« Ah, non, ce n'est pas possible ! Je ne peux pas être attachée ! »

Il paraissait évident que toutes ces réactions étaient liées à des ressentis d'événements spécifiques vécus dans son passé. Il aurait fallu les visiter un à un, pour qu'elle en soit totalement débarrassée, mais l'échéance proche ne nous le permettait pas. Nous nous contentâmes de traiter, dans l'instant présent, chaque aspect qui se présenta, afin qu'elle vive dans la plus grande sérénité ce qui pour elle, paraissait une épreuve insurmontable.

Le soir de son opération, je reçus le texto suivant : « *L'opération s'est fort bien déroulée. Finalement, j'ai opté pour une anesthésie générale. Le personnel était adorable. Nickel !* »

Mireille a pu être dépannée pour vivre ce moment dans les meilleures conditions. Il n'en reste pas moins que, n'ayant pas traité l'origine de ses angoisses, elle n'en est pas durablement libérée.

Les résistances que nous rencontrons dans notre vie peuvent être liées à l'incompréhension, au manque de soutien lors d'événements vécus dans notre enfance. Ils peuvent également être la conséquence de traumatismes subis alors que nous étions très jeunes, mais aussi issus du transgénérationnel⁷.

Les traumatismes laissent des traces dans l'ADN

Le Dr Ariane Giacobino, généticienne du Centre médical universitaire de Genève a recherché s'il y avait des marques, sur l'ADN, d'événements vécus par des personnes ayant subi des abus, de la maltraitance ou toute autre difficulté vécue dans leur enfance. Les chercheurs ont ainsi pu isoler le gène répondant à un stress très fort occasionné par un traumatisme. Le Dr Ariane Giacobino précise qu'ils ont trouvé des modifications chimiques de leur ADN, proportionnelles à ce que ces personnes avaient enduré.

Le Dr Ariane Giacobino cite l'exemple de trois femmes de la même famille, grand-mère, mère, fille. L'époux de la grand-mère a violé leur fille et une petite fille est née de cet inceste. L'analyse de méthylation⁸ montre que celle qui a la cicatrice la plus grande est l'enfant, alors qu'elle n'a jamais subi de viol.

Si l'on remet cette analyse dans le contexte, ce résultat apparaît logique. Comment la mère qui sait qu'elle porte l'enfant de son père a-t-elle vécu sa grossesse ? Lorsque l'on sait que l'enfant capte *in utero*, les émotions de sa maman, on comprend aisément qu'elle puisse être ainsi affectée.

Heureusement ces cicatrices ne sont pas indélébiles comme le confirme Ariane Giacobino. Elles peuvent être effacées par diverses thérapies y

compris par l'EFT, dont l'énorme avantage est de prendre soin de la personne blessée grâce à une pratique des plus douces.

L'EFT, une technique douce pour traiter les traumatismes

Les psychiatres, les psychologues, les psychothérapeutes sont souvent démunis pour accompagner les victimes de traumatismes. La technique la plus usitée jusqu'à présent laisse perplexe quant à la réaction de certains patients. La puissante EMDR, reconnue pour ce type de traitement, ne peut cependant être utilisée pour tous. Certains patients refusent littéralement de poursuivre un traitement avec cette méthode qui leur a fait vivre une abréaction⁹, leur demandant plusieurs jours pour s'en remettre.

L'EFT utilise un procédé spécifique pour approcher les traumatismes en douceur. L'EFT permet le traitement des traumatismes sans devoir en supporter l'intensité douloureuse.

Lorsque j'ai rencontré l'EFT, il n'y avait pas encore de praticien EFT en France. C'est alors seule que j'ai visité mes traumatismes. Je n'avais pas d'autre choix, mais je ne regrette pas cette expérience qui m'a appris comment être encore plus douce avec mes clients traumatisés. Aujourd'hui les choses sont différentes pour vous. Vous pouvez consulter quelques bons praticiens et éviter tout risque d'abréaction totalement inutile pour vous débarrasser des moments douloureux de votre vie.

Si certaines méthodes d'accompagnement s'appuient sur l'abréaction pour décharger les émotions, l'EFT s'applique à ne pas faire revivre le traumatisme à la personne blessée. Nous utilisons pour cela, la TTT, *Tearless Technique for Traumas* (Technique sans larmes pour les traumas) qui promet un traitement en douceur, pour arriver au même résultat, avec la même efficacité.

L'EFT est d'ailleurs régulièrement citée par les formateurs de ces différentes autres techniques, pour adoucir les séances délicates.

Mais comment est-ce possible ? C'est effectivement la question que m'avait posée une psychiatre lors d'une de mes formations : « Comment peux-tu traiter un traumatisme, en allant dessus, sans le faire revivre ? »

Bertrand s'était porté volontaire pour accompagner la classe de sa fille lors d'une sortie scolaire. La matinée au musée s'était passée pour le mieux et les enfants étaient sages. Après le pique-nique pris dans le parc, les instituteurs avaient prévu quelques jeux calmes avant de reprendre le car qui les ramènerait à l'école.

Alors que les instituteurs et les autres parents s'étaient écartés des enfants, Bertrand dirigeait les jeux, assis en cercle avec eux, à l'ombre des arbres.

À un moment, sans que personne ne sache pourquoi, un arbre tomba sur un enfant. C'est Bertrand qui, le premier sur place, avait dégagé l'enfant en attendant les secours. Pour vous qui me lisez, je vous rassure immédiatement, l'enfant bien que souffrant de plusieurs fractures, reprit le chemin de l'école quelques mois plus tard.

Bertrand ne pouvait évoquer cet événement sans être très perturbé. Nous utilisâmes en EFT, la *Tearless Technique for Traumas*, la seule technique que je connaisse pour venir à bout d'un traumatisme avec le plus grand respect de la sensibilité du patient. La *Tearless Technique for Traumas* est l'outil par excellence pour découper en de minuscules particules, un événement trop dur à avaler.

Dans le cas de Bertrand, il lui était impossible d'accepter de ne pas avoir été le Superman de la situation, volant au secours de l'enfant avant que l'arbre ne l'atteigne. Il s'en voulait terriblement et l'EFT lui permit de prendre conscience que, dans le groupe d'accompagnants, il était le seul à être au bon endroit. Il était avec les enfants. L'arbre aurait tout aussi bien pu tomber sur lui et il ne pouvait rien faire de plus que d'être là avec eux.

Dans le film de l'événement, le traumatisme s'était totalement dégonflé lorsque nous avons traité la culpabilité évoquée plus haut. Lorsque nous sommes arrivés à l'aspect qui aurait été directement abordé si nous avions utilisé une autre technique que l'EFT, Bertrand n'avait plus aucune charge émotionnelle dessus :

« Et ensuite que se passe-t-il ?

– L'arbre tombe sur le gosse ! »

Bertrand était totalement libéré de cet événement et ne ressentait plus aucune difficulté à évoquer le moment qui avait été le plus difficile pour lui.

L'EFT ne déroule le film du traumatisme, qu'après l'avoir transformé en un événement que l'on aurait préféré éviter.

L'EFT peut-elle changer un comportement ?

Vous devez bien faire la différence entre comportement et personnalité. Vous garderez à l'esprit que vous ne pouvez changer personne, mais seulement votre regard sur cette personne, son comportement ou une situation.

Si vous pensez que votre sœur est agressive. Est-elle réellement agressive ou vous intimide-t-elle au point de vous sentir agressé ?

La sœur agressive de Pascale

Lorsque Pascale a voulu reprendre les rênes de sa vie, nous avons eu à travailler sur sa relation avec sa sœur. Aussi loin que nous pouvions remonter, sa sœur, son aînée de cinq ans, m'apparaissait comme une enfant plutôt vive et sûre d'elle. Pascale avait tendance à rester très en retrait dès qu'elle était présente. Est-ce pour autant qu'elle était agressive ? En tout cas, c'était le ressenti de Pascale et sa demande était de se sentir armée contre Martine, pour ne pas se laisser piéger quand elle estimait qu'elle allait trop loin.

Il me semblait que ce n'était pas très sain pour elle de seulement l'armer contre sa sœur et nous avons évoqué la tendance naturelle à attirer à soi ce que nous craignons, comme ce à quoi nous pensons. Si vous avez peur d'une araignée et qu'il y en a une dans la salle, vous la remarquerez forcément parce que vous vous focalisez sur cette peur, lui avais-je rappelé. De même, lorsque vous décidez de changer de voiture pour un modèle précis, vous la remarquerez plus souvent sur la route et de la même couleur que vous la souhaiteriez.

Nous avons décidé d'aborder cette partie du problème ainsi :

« Même si je me sens agressée par Martine, je m'aime et je m'accepte complètement ».

L'idée était que si Pascale ne se sentait plus agressée par Martine, elle n'aurait plus besoin d'être armée. Mais dès le premier tour d'EFT, Pascale m'informa :

– À chaque fois que je voulais dire « Je me sens agressée », je pensais « Je me laisse agresser ». Je comprends maintenant que non seulement je la laisse faire mais quelque part je l'accepte aussi.

Cette première tentative avait déjà mis en évidence sa responsabilité dans ce qui se passait. Elle n'était plus victime d'une sœur agressive, mais prenait sa part dans ce qui se passait. Évidemment, la phrase que nous avons construite allait trop vite vers la résolution du problème qui demandait d'avoir déjà pris conscience de cette finesse.

Nous avons donc utilisé : « Même si je me laisse agresser par Martine, je m'aime et je m'accepte complètement ».

Et là, cette sensation disparut. Mais Pascale se rendit compte que ce n'était pas suffisant.

« C'est bien l'exemple avec les araignées, avait-elle commenté. Je prends conscience que désormais c'est comme si j'avais une bombe anti-insectes et une grosse tapette. Je suis armée, mais je devrais pouvoir ne plus être dérangée, tout simplement ne plus me sentir attaquée... Comme aujourd'hui quand je vois une araignée, je la laisse où elle est. »

D'un commun accord, nous avons alors poursuivi sur la notion de se sentir agressée et, six mois plus tard lors d'une consultation sur un autre sujet, Pascale m'annonçait avoir enfin rencontré sa sœur.

« Ma relation avec ma sœur, c'est un vrai bonheur. C'est ce qu'il nous fallait. Nous attendions cela depuis trente-cinq ans ! Pourtant elle n'a pas changé, elle est toujours pareille, mais je ne me sens plus agressée. »

La personnalité de Pascale n'a pas changé et celle de sa sœur, non plus. Elle a juste apaisé ses réactions face à sa sœur, ce qui a conduit à un changement de comportement bénéfique pour l'une comme pour l'autre.

L'EFT ne permet pas de changer une personne. En traitant le dérangement associé, l'EFT vous aide à changer votre regard sur la situation.

L'EFT, une baguette magique ?

Comme vous l'avez vu, l'EFT est une technique à large spectre. Agissant sur nos ressentis, elle nous permet d'explorer tous les secteurs de notre vie où nous nous sentons dérangés. Que ce soit dans notre relation de couple, amicale, professionnelle, de voisinage, mais aussi avec nos enfants ou pour notre santé, l'EFT peut au minimum, apaiser notre souffrance.

Malgré les apparences, l'EFT n'est pas une baguette magique. Il s'agit d'un vrai travail à deux qui demande la participation conjointe de l'accompagnant et de l'accompagné. Nous sommes loin de taper sur un chapeau et de voir apparaître un joli lapin blanc, même si la rapidité avec laquelle l'EFT apaise la personne reste surprenante.

L'EFT n'est pas une baguette magique et demande votre entière participation.

L'EFT, une technique de distraction ?

Avant d'en arriver à l'EFT, vous aurez sans doute essayé à maintes reprises de vous distraire de différentes façons. Et pourtant votre problème est toujours là, tout aussi vivace et vous demande à chaque occasion de trouver de nouvelles manières de penser à autre chose.

L'EFT n'est pas une technique d'évitement. La preuve en est qu'une fois appliquée, vous passerez outre sans efforts. C'est parce qu'en EFT, nous abordons réellement le problème, très spécifiquement, même si cela se fait dans la plus grande douceur et dans le respect de la personne. À chacun des points tapotés, nous prononçons une phrase pour bien rappeler le problème et rester concentré afin d'atteindre le blocage dans le système énergétique de la personne.

C'est cette spécificité alliée à la concentration et la stimulation des acupoints qui permettent une libération émotionnelle durable pour la personne qui bénéficie de cette approche.

L'EFT, une méthode Coué tapotée ?

Il ne s'agit pas non plus d'une méthode Coué tapotée puisqu'en EFT nous abordons le problème et bannissons les phrases positives qui pourraient nous en éloigner.

Émile Coué

Émile Coué est pharmacien et psychologue français (1857-1926), inventeur de la méthode Coué. Cette technique d'autosuggestion utilise des phrases positives à répéter plusieurs fois par jour, sur le long terme, afin de créer un chemin neural avec la nouvelle information.

Entendons-nous, il ne s'agit pas de critiquer cette technique qui serait sans nul doute très efficace si les personnes persistaient sur plusieurs mois. Le souci ici est que nous souhaitons toujours aller plus vite et que nous nous heurtons à notre subconscient qui a quelques réticences à accepter les phrases d'autosuggestion avant qu'elles ne soient débarrassées de tous les « oui mais ». Ces petits mots de la fin ne manquent pas de se montrer lors de l'application de cette méthode. Ainsi prononcer une phrase comme : « Chaque jour à tous points de vue, je vais de mieux en mieux » quand vous êtes criblé de douleurs, vivez dans de multiples peurs ou traversez une période particulièrement compliquée, peut bloquer toute progression dans le processus.

Vous vous heurtez immanquablement aux « oui mais » ça irait beaucoup mieux encore, si je n'avais pas à gérer tous ces problèmes...

En EFT, ce sont justement ces « oui mais » que nous suivons comme des pistes fléchées vers l'origine du problème à traiter. Disons tout au plus que l'EFT peut faciliter la mise en place de la méthode Coué en la libérant des blocages induits par les « oui mais... ».

L'EFT ne vous invente pas une histoire

Bien que l'EFT soit souvent montrée comme une sorte de baguette magique, il n'en est rien. L'EFT vous aide à accepter la situation telle qu'elle est, avec ses avantages et ses inconvénients. Il ne s'agit pas de vous construire une histoire qui vous convienne. Vous seriez trop déçu lors d'une nouvelle confrontation avec la réalité.

Avec l'EFT, on ne triche pas. Ce qui est... est !

Magali veut passer plus de temps avec son fils

Magali culpabilisait de ne pas passer suffisamment de temps avec Marc, son fils. Elle aurait aimé jouer plus souvent avec lui, mais son emploi du temps chargé et la fatigue de ses fins de journée l'en empêchaient.

J'enseigne à mes étudiants comment tester la bonne résolution d'un problème et il est parfois tentant de se laisser absorber par une image idéale alors que celle-ci ne dénote pas la réalité, surtout lorsque l'on débute avec cette technique.

C'est ainsi qu'en fin de séance, Magali se voyait installée par terre, heureuse, jouant avec Marc à un jeu de construction.

Ce n'était pas une bonne image. Pourquoi ?

Parce que cela représentait le plus profond souhait de Magali, mais pas son acceptation de ne pouvoir être autant disponible pour Marc qu'elle l'aurait voulu.

L'EFT ne vous construit pas un monde idéal, mais vous apprend à accepter le mieux que vous pouvez donner, sans culpabiliser. Il suffisait de pousser le test un peu plus loin, pour s'en apercevoir.

« Imaginez maintenant que vous avez pu jouer avec Marc. Une semaine passe et vous n'avez plus de temps à lui accorder. Puis deux semaines et même un mois... comment vous sentez-vous ?

À ce niveau de travail, je ne pense pas que Magali pouvait être totalement satisfaite du résultat. J'ai donc conseillé à l'étudiant de poursuivre vers l'acceptation de la situation. Nous sommes ici, dans la même situation que dans le cas de Pascale dont la demande était de se sentir armée contre sa sœur.

Il appartient au praticien de guider au mieux le client pour mener le travail jusqu'au bout. C'est ainsi, que les résultats pourront être durables.

« La solution est le niveau de maturité que j'ai atteint en assumant le problème. »

Rav Benchetrit

L'EFT, la Madame Plus des thérapies

Peut-être connaissez-vous cette ancienne publicité télévisée qui mettait en scène un homme dont les mouvements incontrôlés lui faisaient ajouter plus de noisettes dans une recette de biscuit leur donnant ainsi, une saveur incomparable.

De même, je dirais que l'EFT est la Madame Plus des thérapies, car elle apporte tout son lot de « plus » comme :

- plus de douceur,

- plus d'efficacité,
 - plus d'autonomie,
 - plus de respect de la personne,
 - plus d'écoute....,
- dans une recette de base des plus simples.

Qu'en disent la science et la médecine ?

Les questions auxquelles répond ce chapitre :

- Qu'est-ce qui prouve l'EFT marche ?
- Comment l'EFT est-elle acceptée dans le monde médical ?

Curieusement nous avons souvent besoin de preuves scientifiques pour pouvoir accepter une technique. Il faut que les résultats soient mesurés très précisément pour que nous daignons nous intéresser à la nouveauté, fût-elle révolutionnaire. Nous sommes les rois des statistiques, là où une technique comme l'EFT peut être testée en seulement quelques minutes pour vous faire votre propre idée et décider si elle vous convient ou pas. L'EFT dévoile son utilité en moins d'une minute.

Comme vous le savez, j'ai essayé l'EFT alors qu'il n'y avait pas encore de praticiens en France. Je suis devenue, en France, une pionnière de cette technique bien malgré moi. J'étais au pied du mur et, dans ces moments-là, on ne se pose pas la question de savoir si une technique non invasive, sans effets secondaires ni produits chimiques, sans manipulation ou aiguilles, est scientifiquement prouvée. On l'essaie tout simplement et on observe ce qui se passe.

L'EFT est une technique :

- Non invasive,
- Sans aiguilles,
- Sans pressions ou étirements sur le corps,
- Sans procédure chirurgicale,
- Sans médicaments.

Vous pensez sans doute que c'est une façon habile de vous convaincre qu'il est inutile de se bloquer dans l'attente de preuves scientifiques quand la méthode est inoffensive, parce qu'il n'y a aucune étude réalisée. Eh bien,

non ! Pour les inconditionnels de preuves, plusieurs études ont été faites notamment dans les pays anglophones et démontrent la pertinence de l'EFT. En voici une petite sélection¹ classée dans l'ordre chronologique.

Voici une sélection de 10 études

Nombreuses sont les personnes qui souffrent de peurs diverses et variées, devenant invalidantes au point parfois, de ne plus pouvoir sortir de chez elles. Avec cette première étude, vous aborderez la peur de façon générale et, avec la seconde, la peur plus spécifique des petits animaux.

- Assessment of EFT – an alternative treatment for fear – Waite, 2003, montre l'efficacité de l'EFT sur la peur de façon générale.
- Evaluation of a meridian-based intervention, EFT, for reducing phobias of small animals – Wells, 2003, démontre que l'EFT fonctionne sur la peur des petits animaux.

La douleur est l'un de ces secteurs qui peut rendre notre quotidien très compliqué. Il est heureux de constater qu'une étude met en évidence l'utilité de l'EFT dans ce domaine.

- *Self-administered EFT in individuals with fibromyalgia a randomised trial* – Brattberg, 2008, souligne l'utilité de l'EFT pour la gestion de la douleur, de l'anxiété, de la dépression fonction sociale, et du stress des personnes fibromyalgiques.
- *Pilot study of EFT, WHEE derived from EMDR and CBT for treatment of test anxiety in students* – Benor, 2009. Cette étude, qui explore l'impact des méthodes de santé globale, met en évidence les mêmes résultats qu'avec la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) sur l'angoisse des examens sur une population d'étudiants d'une université canadienne, en seulement deux séances pour l'EFT ou la WHEE² (Whole Health – Easily and Effectively) au lieu de cinq séances pour les TCC. De plus, il a été remarqué que les étudiants ayant bénéficiés de l'EFT ou de la WHEE ont pu utiliser ces pratiques en auto-traitement sur d'autres secteurs de leur vie.
- *EFT-traitement-addiction*, décrit l'EFT comme un adjuvant efficace dans le traitement des addictions, pour réduire la sévérité de la détresse psychologique générale.

- *Depression Symptoms Improve after Successful Weight Loss with Emotional Freedom Techniques* – Church, 2013, nous parle d'EFT et surpoids, avec une diminution du poids, de l'IMC (indice de masse corporelle) et des compulsions alimentaires.

En attendant de traiter en profondeur vos addictions, vous apprécierez certainement de tester l'EFT sur les compulsions en suivant cette vidéo que j'ai mise à votre disposition. Pour cela recopiez cette adresse dans votre navigateur : <http://technique-eft.com/articles/comment-gerer-facilement-vos-envies-de-sucre.html>

Le stress est extrêmement fréquent chez les étudiants. Que ce soit pour s'adresser devant les autres, un public d'examineurs, certains excellents élèves perdent malgré tout leurs moyens.

- Brief group intervention using emotional freedom techniques for depression in college students – a randomized controlled trial – Church, 2012, s'intéresse à la dépression chez une population étudiante.
- *EFT in reducing Presentation anxiety syndrome in students*. Boath, 2012, se penche sur l'anxiété de présentation orale, également chez les étudiants.

L'un des secteurs où la médecine traditionnelle est en difficulté pour trouver une solution confortable est bien le syndrome de stress post-traumatique, notamment des vétérans des guerres. Ici, l'amygdale tourne en boucle et ressasse les mêmes traumatismes en permanence. La nuit les cauchemars prennent le relais laissant peu de répit aux personnes qui en souffrent. Souvent ils s'alcoolisent ou se droguent, cherchant par tous les moyens à s'anesthésier.

- *Pain depression anxiety after PTSD symptom remediation veterans*, met l'accent sur la diminution des douleurs, de la dépression et de l'anxiété lors du traitement de PTSD (SSPT : syndrome de stress post-traumatique) sur des vétérans des dernières guerres et PTSD final. Elle confirme les bons résultats obtenus avec l'EFT, après six mois.

La première fois où l'on m'a demandé de former à l'EFT, en intramuros, des équipes de soignants, c'était à La Martinique, au service médico-psychologique régional (SMPR) du centre pénitentiaire de Ducos. Sous l'impulsion du Dr Medhi Zaazoua³, le Dr Jean-Daniel

Even⁴, alors chef de service du SMPR, avait organisé ma venue pour qu'ils aient une solution rapide et facile à mettre en place auprès des détenus qui leur rendaient visite. L'expérience réussie fut renouvelée en 2013, en Guyane française, pour la bonne gestion des émotions et les troubles comportementaux transgressifs très fréquents dans ce type de service.

- *Change is possible – EFT with life sentence at San Quentin prison – Lubin, 2009*, apporte un éclairage sur l'EFT en prison et sans doute une solution en termes de contrôle d'impulsion, réactivités aux événements « gâchettes », symptômes somatiques, sens de responsabilité personnelle.

Quel accueil le monde médical réserve-t-il à l'EFT ?

L'EFT ne laisse personne indifférent. Alors que certains médecins l'adorent, l'utilisent, en font profiter leurs patients et la plébiscitent auprès de leurs confrères, d'autres la boudent, la prenant pour une méthode charlatanesque. Mais n'en a-t-il pas été ainsi avec toutes les innovations ?

Il est vrai que l'EFT bouscule les modes de pensée. Là où la médecine traditionnelle réclame de nombreuses années d'étude, cette méthode promet des résultats même lorsqu'elle est utilisée par un enfant de trois ans et aide aussi, dans des cas jugés extrêmement résistants à tout traitement. Il y a de quoi s'interroger.

Remettons quand même les choses dans leur contexte. Lorsque j'évoque la réussite d'un enfant de trois ans, il faut rappeler que l'EFT agit sur le ressenti et que le jeune n'est pas encombré par le mental insuffisamment développé à cet âge. Il ne se pose pas de questions et reste très naturel, ne cherchant pas à faire de belles phrases avant de les tapoter. Tout cela contribue à sa réussite.

De plus en EFT, il n'est pas nécessaire de raconter toute son histoire pour obtenir des résultats, les événements n'étant pas la cause du dérangement que nous voulons atteindre dans cette pratique. Ce qui simplifie grandement le processus.

Beaucoup de médecins venus à ma formation, m'ont dit penser devoir mettre de côté de nombreuses informations apprises, devenues inutiles pour

la bonne pratique de l'EFT. Je ne dirais pas qu'elles sont inutiles, bien au contraire, à mon avis elles offrent d'autres perspectives qui s'avèrent parfois très complémentaires. Ce serait dommage d'en faire abstraction, mais accepter que l'EFT ne fonctionne pas de la même manière peut faciliter l'intégration de ce nouvel outil pour enrichir la palette thérapeutique de chacun.

Là où habituellement nous pensons avoir besoin de comprendre pour guérir, en EFT vous vous libérez de votre problème bien souvent avant que tout s'éclaire, laissant apparaître les différents nœuds qui s'étaient formés.

Alors que nous avons l'habitude d'approcher différemment un problème physique, un problème émotionnel, un problème psychologique ou psychiatrique, en EFT, vous utiliserez toujours le même protocole de huit points. Je comprends que cela puisse questionner.

Un mode de diffusion particulier

Alors que l'EMDR a été immédiatement encadrée et réservée à certaines professions, l'EFT a été offerte au monde entier, sans réserve. Il faut dire que Gary Craig l'a très vite diffusée alors qu'elle n'en était encore qu'à un stade expérimental et avant même de s'apercevoir de la puissance thérapeutique de sa méthode quand il l'eut largement éprouvée auprès des vétérans des dernières guerres.

Ce mode de diffusion sans limites, pourtant très généreux, a contribué à la méfiance que lui vouent certains. D'autant qu'elle a également été galvaudée par ceux qui n'en ont pas compris toutes les finesses et subtilités. Après ses vingt d'années d'expérience, il n'est pas certain que Gary Craig aurait agi de la même façon s'il avait pu anticiper certaines oppositions.

Bien heureusement, il existe de nombreux médecins dont le pragmatisme fait plaisir à voir. Pour eux, peu importe que l'EFT n'ait pas suivi une introduction dans les règles de l'art pourvu que les résultats soient là et aident leurs patients.

C'est ainsi que, depuis janvier 2009, j'interviens chaque année dans les établissements de santé avec, à ce jour, quatre hôpitaux publics et vingt cliniques privées psychiatriques ou de soins de suite et de réadaptation (SSR) avec, pour certains, déjà plusieurs équipes de soignants formés.

6

L'EFT, comment faire ?

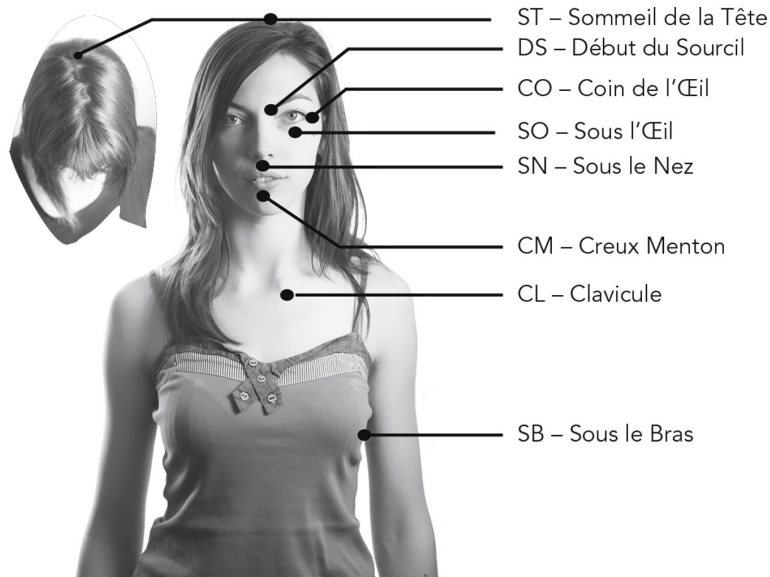
Les questions auxquelles répond ce chapitre :

- Quels sont les points à tapoter ?
- Comment construire la phrase de rappel ?
- Comment valider votre travail ?
- Comment mettre en pratique l'EFT ?

Après avoir vu pourquoi, pour qui et comment une technique comme l'EFT peut être utile, voyons maintenant les différentes étapes de la recette de base EFT.

Les 9 points EFT

À l'origine, la séquence de base EFT comportait 14 points situés sur le visage, le haut du corps et la main. En juin 2012, après une courte de retraite de deux ans, Gary Craig est revenu avec une mise à jour, simplifiant la recette de base EFT. Désormais, les points principaux sont ceux du visage et du haut du corps auxquels a été ajouté le point situé au sommet de la tête. S'y ajoute aussi le point Karaté.



Les 8 points EFT

Source © Nicolas Bally



Le point Karaté

1. Le « sommet de la tête » ou ST. Ce point, repéré par Michael Gandy, est situé à l'endroit le plus haut de la tête, sur une ligne rejoignant le haut de chaque oreille. Vous le tapoterez du plat de la main ou en plaçant vos doigts en forme d'une coupe renversée. En médecine traditionnelle chinoise, c'est le point des Cent Réunions situé sur le Vaisseau Gouverneur appelé Méridien Du Mai (20VG). Ce point se nomme ainsi car il est le point de rencontre de tous les méridiens et le point d'harmonisation de toutes les énergies.

Un point apaisant

Une femme de cinquante-cinq ans avait été abusée sexuellement par deux hommes, dont un de ses oncles, durant plusieurs années. Elle souffrait du syndrome de stress post-traumatique et ce point l'apaisait comme une gentille caresse au sommet de la tête.

2. Les points utilisés en EFT sont des points d'entrée ou de sortie de méridiens. Situés tout près de la surface de la peau, ils sont aisés à stimuler du bout des doigts. Le point qui se trouve au « début du sourcil » ou DS fait exception à la règle. Il est le second point du méridien de la vessie. Le premier, se trouvant dans le coin interne de l'œil, serait plus difficile à activer.
3. Le troisième point de la série est sur l'os au coin externe de l'œil. C'est le CO ou « coin de l'œil ».
4. De même, le point sous l'œil ou SO est également placé sur un petit os, mais cette fois en dessous de l'œil à la verticale de l'iris lorsque vous regardez droit devant vous.

Viennent ensuite les deux points centraux des vaisseaux principaux : le vaisseau gouverneur et le vaisseau conception.

5. Le point « sous le nez » ou SN se trouve entre le nez et la lèvre supérieure.
6. Le point « creux du menton » ou CM, se situe entre la lèvre inférieure et le menton.
7. Vous trouverez le CL ou « point de la clavicule », à l'intersection de la première côte, du sternum et de la tête de la clavicule.

Je l'appelle aussi « le point d'urgence » et le stimule en priorité pour apaiser facilement une émotion qui pourrait être trop forte. En le tapotant rapidement, en alternance, il n'est pas rare que l'émotion baisse de 4 à 5 points en moins d'une minute.

8. Le huitième est au croisement d'une ligne horizontale passant par le mamelon et se dirigeant sur le côté du corps et d'une verticale descendant de l'aisselle. C'est le SB ou point « sous le bras ».

Ces 8 points tiennent compte de la mise à jour faite par Gary Craig, en 2012 auquel s'ajoute le point Karaté que l'on stimule en disant la phrase de préparation. Les autres points connus de l'ancienne recette de base sont désormais des points optionnels.

Nous avons coutume de stimuler ces points en commençant par le haut du corps et en descendant, pour rendre la séquence facile à mémoriser. En procédant ainsi, même un jeune enfant les retiendra dès sa première séance. N’y voyez pas d’autre raison et ne vous inquiétez pas si vous oubliez un point lors de vos séances. Il ne vous restera qu’à le rajouter au moment où vous vous en rendez compte.

Cependant, j’ai remarqué que, certaines fois, nous laissons passer inconsciemment toujours le même point. Dans ce cas, j’interprète cet oubli comme une sorte de lapsus et je m’intéresse plus particulièrement à la signification de ce point.

Tableau de correspondance des points et des méridiens

Points		Méridiens concernés	Propriétés
Sommet de la tête	ST	Point des Cent Réunions Méridien <i>Du Mai</i>	Libère de la perte de courage, de la peur d’avancer. Active la concentration, la mémoire, la force et la volonté. Calme l’esprit.
Début du sourcil	DS	Vessie	Libère de la peur, de la suspicion, de la jalousie. Active la guidance, l’intuition.
Coin de l’œil	CO	Vésicule biliaire	Libère de la léthargie, de l’apathie, du manque de détermination, du sentiment d’injustice. Active la détermination, le courage.
Sous l’œil	SO	Estomac	Libère du doute, de la confusion, des déceptions. Active la clarté d’esprit, la satisfaction.
Sous le nez	SN	Vaisseau Gouverneur	Libère de la honte, de l’introversion. Active la communication, l’ouverture aux autres
Creux du menton	CM	Vaisseau Conception	Libère des traumatismes du passé, de la fatigue. Active la vitalité, la paix.
Clavicule Point d’urgence	CL	Rein	Libère de l’insécurité, de la peur de l’inconnu, du stress, des angoisses, de l’inquiétude.

			Active le vouloir d'accomplir les choses
Sous le bras	SB	Rate	Libère du ressentiment, de la nostalgie, des ruminations, des préoccupations. Active la concentration, le choix
Point Karaté	PK	Intestin grêle	Libère du manque de confiance en soi, du manque de discernement, de l'influçabilité. Active la confiance en soi, l'écoute de son intuition.

La phrase d'installation ou inversion psychologique

Dans la TFT (*Thought Field Therapy* ou Thérapie du champ mental), Roger Callahan avait mis en évidence un état qui pouvait conduire à un auto-sabotage et constituait un blocage majeur à la correcte résolution des problèmes. Il avait observé que, malgré la bonne volonté de ses patients, certains faisaient exactement le contraire de ce qui était bon pour eux. S'ils voulaient arrêter de fumer, ils fumaient encore plus. S'ils voulaient perdre du poids, ils en gagnaient encore plus.

Intrigué par ce phénomène, il avait utilisé le test musculaire¹ emprunté à la kinésiologie appliquée², afin de recueillir la réponse du corps. Fort de constater que le test musculaire confirmait cette contradiction, il nomma ce blocage « inversion psychologique » ou « inversion de polarité ».

Roger Callahan affirmait que l'inversion psychologique était présente au minimum dans 45 % des cas des problèmes que nous avons et pouvait même avoisiner les 95 % notamment dans les dépressions, les addictions ou les cas chroniques.

Aux débuts de l'EFT, Gary Craig avait repris cette notion d'inversion psychologique. Toute séance d'EFT commençait par la verbalisation d'une phrase en stimulant le point Karaté afin de lever l'inversion psychologique, qui aurait pu faire échouer n'importe quelle tentative pour aller mieux. Un autre point est également proposé. Il s'agit du point sensible appelé ainsi, car l'endroit à stimuler est sensible au toucher. Ce point ne correspond pas à un point d'acupuncture mais à une zone de congestion neurolymphatique. C'est pour cette raison que vous ne le trouverez pas dans le tableau des points méridiens. Je le préfère au point Karaté, car il nécessite une

meilleure introversion facilitant la concentration lors de l'énoncé de la phrase.

Mais cette inversion psychologique pouvant être totalement traitée par un travail EFT approfondi, Gary Craig a supprimé cette indication de sa pratique de base. Le processus initialement utilisé a été renommé « phrase d'installation » sans pour autant en modifier le protocole.

La phrase d'installation a toujours intrigué. Beaucoup, n'en ayant retenu que la partie visible de l'iceberg, pensaient qu'il suffisait de dire une phrase et de stimuler les différents points EFT pour que cela fonctionne.

Il est utile de se remémorer que l'EFT a été conçue pour traiter ce qui vous dérange, c'est-à-dire la partie négative des événements, des pensées ou comportements que vous rencontrez dans votre vie. La logique veut qu'en apaisant alors votre ressenti, le positif s'ouvre naturellement à vous. Rappelez-vous que nous sommes programmés pour nous sentir bien.



Le point sensible

Source : © Nicolas Bally

Qu'est-ce qu'une bonne phrase ?

La phrase EFT comprend deux éléments importants :

- l'énoncé du problème ;
- une acceptation de soi avec le problème.

La phrase par défaut est :

« Même si [j'ai ce problème], je m'aime et je m'accepte complètement. »

Vous remplacerez [j'ai ce problème], par l'énoncé précis de votre dérangement.

Toutefois, s'il est indispensable de dire que l'on s'accepte malgré le problème, il n'est pas nécessaire de croire à cette partie de la phrase. Cette acceptation de soi n'est pas figée et peut-être adaptée à la sensibilité de la personne. Pour ce faire, un seul impératif : respecter le fait de s'accepter malgré le problème que l'on souhaite traiter. Elle peut se présenter ainsi :

- Je m'accepte comme je suis.
- Je veux bien m'accepter ou essayer de m'accepter.
- J'accepte ce que je ressens.

Il est également possible d'inverser la phrase afin qu'elle soit plus facile à dire :

« Je m'accepte comme je suis, même si [j'ai ce problème]. »

Par contre, notez qu'une phrase qui enjoliverait la situation, ne traiterai pas le problème. C'est le cas par exemple d'une formulation telle que :

« Même si [j'ai ce problème], ~~je choisis de vivre ma vie...~~ »

Que je m'empresse de barrer pour que vous ne vous y trompiez pas.

Ce type d'affirmation ne fait que détourner le problème au lieu de le reconnaître et de le traiter. Procéder ainsi serait comme vouloir supprimer une phobie des autoroutes en évitant simplement de les prendre.

L'acceptation de soi des enfants

Il paraît inapproprié d'utiliser l'acceptation de soi par défaut pour un jeune enfant. Vous préférerez lui laisser le choix en lui posant cette petite question :

« Que dis-tu quand tu es content de toi ? »

Voici les acceptations « enfantines » les plus courantes :

- Je suis ok !
- Je suis génial.
- Je suis un petit garçon sympathique.
- Je suis forte.
- Je suis super.

Comme pour les adultes, ces phrases montrent l'acceptation de soi, sans détour.

Préparez votre phrase de rappel

La phrase de rappel sert à rester concentré durant l'application de l'EFT. Elle reprend l'énoncé du problème de cette manière :

Même si
[j'ai ce problème],
je m'aime et je m'accepte complètement.

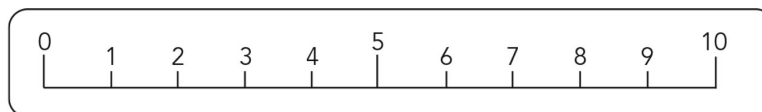
Dans cet exemple, la phrase de rappel est la partie située entre les [] :

Même si [j'ai peur des gros chiens qui aboient] je m'aime et je m'accepte complètement.

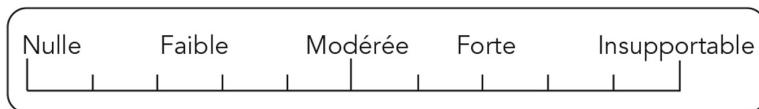
Vous direz [j'ai peur des gros chiens qui aboient] sur chacun des points EFT que vous tapoterez.

L'évaluation

En EFT, on utilise une échelle graduée de 0 à 10, 0 marquant l'absence totale de dérangement et 10, le désagrément le plus intense. Vous pouvez utiliser le schéma ci-dessous pour indiquer votre évaluation.



De la même façon, vous pourriez utiliser une règle servant habituellement à mesurer la douleur.



Avec les enfants, il sera plus facile d'écartier plus ou moins les bras pour mesurer l'intensité ressentie. Les mains jointes représentent une douleur à 0 et les bras totalement écartés, un 10.

Il est également possible d'évaluer la grandeur de la douleur par une évaluation verticale. La main au sol correspondant à 0 et le plus haut possible à 10. Il serait amusant de constater que le problème de l'enfant que vous accompagnez a justement la grandeur de sa petite sœur...



Évaluer la douleur chez un enfant

Source : *Le petit tapping – L'EFT des enfants*,
Geneviève Gagos, Éditions Action Bien Etre, 2015

Le premier chiffre est le bon

Vous l'aurez compris, cette évaluation n'est qu'un repère. Vous indiquerez le premier chiffre qui vous vient à l'esprit en pensant à votre problème. Souvent vous aurez l'impression de le voir s'inscrire devant vous. Ne vous posez pas de question. C'est celui-ci que vous devez retenir.

Vous évalueriez la douleur ressentie, qu'elle soit physique ou émotionnelle, avant de démarrer le premier tour d'EFT, mais aussi juste après pour mesurer l'efficacité de la phrase employée. Le seul impératif est

que la nouvelle évaluation ait baissé d'au moins deux points pour être considérée comme une progression.

Notez qu'il ne sert à rien de continuer de répéter une phrase qui n'apporte pas un apaisement d'au moins deux points. Dans ce cas, vous devrez approfondir la question pour spécifier plus précisément l'aspect que vous souhaitez voir disparaître.

Ne vous affolez pas si, parfois, après avoir tapoté sur une émotion, le chiffre augmente au lieu de descendre. C'est simplement le signe que vous êtes au bon endroit, mais que le dérangement était un peu sous-estimé.

Le tour ou la ronde d'EFT

Vous avez préparé votre phrase d'installation, vous l'avez évaluée, vous voici prêt pour démarrer « un tour³ » ou « une ronde » d'EFT.

En disant votre phrase de préférence à voix haute, vous tapoterez 7 à 9 fois chaque point décrit plus haut. À la fin de ce tour, vous réévaluerez le ressenti entre 0 et 10. Vous continuerez jusqu'à parfaite dissolution du dérangement.

Un 0,5 sur 10 est un feu qui fume encore. Le moindre courant d'air pourrait le raviver.

Les phrases suivantes

Pour arriver jusqu'à 0, vous tiendrez compte de l'évaluation et adapterez vos phrases à l'aide des petits mots comme : toujours, encore, toujours un peu, encore un peu, un tout petit peu, un petit chouillat, ce reste de...

Un ressenti au-dessus de 5 privilégiera un mot comme « toujours » ou « encore », qui deviendra « toujours un peu » ou « encore un peu » en s'approchant de 0. L'idée est de s'accorder avec votre subconscient et de lui montrer la bonne prise en considération du travail réalisé.

Une même phrase que vous tenteriez de tapoter tout au long de votre cheminement jusqu'à 0, deviendrait trop globale et ne fonctionnerait pas.

Testez votre travail

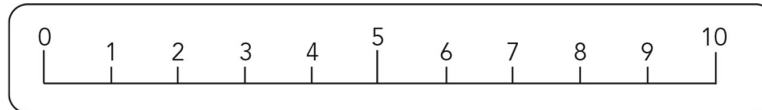
Dans l'EFT, chaque étape est importante et le test fait partie intégrante du processus.

Lorsque votre évaluation arrive à 0, c'est le moment d'imaginer vivement la scène que vous avez choisie de travailler. Vous ne prenez aucun risque puisque l'émotion a été traitée, mais il est vrai qu'à ce moment, d'autres aspects peuvent se montrer. C'est d'ailleurs la raison d'être du test.

Fermez les yeux et augmentez votre perception des bruits, des odeurs, des sensations physiques, du goût et des éléments visuels. Rajoutez-en afin de vous assurer que vous êtes bien à 0 et que pouvez maintenant tourner la page sur cet événement. Soyez exigeant et traquez le moindre petit ressenti. Un demi sur dix quand vous aviez cinq ou six ans pourrait être aujourd'hui, un huit ou un neuf dans une situation similaire.

La recette de base en une page

1. Pensez à votre problème.
2. Évaluez votre ressenti entre « 0 » et « 10 ».



3. Dites votre phrase de préparation en tapotant votre point Karaté :
« Même si [j'ai ce problème] je m'accepte comme je suis. »



4. Continuez en tapotant 5 à 7 fois, sans les compter, sur chacun des points sur la photo. Prononcez votre phrase de rappel une fois, sur chacun des 8 points EFT.



5. Réévaluez et continuez tant que vous n'êtes pas à « 0 » en ajustant votre phrase.

Quelques mises en pratique

Les questions auxquelles répond ce chapitre :

- Comment mettre en pratique l'EFT ?
- Comment calmer une angoisse, une douleur, une compulsion ?
- Comment aborder les difficultés à s'endormir ?
- Comment s'y prendre avec les enfants ?

Pour une peur, une appréhension, une angoisse

1. Identifiez votre problème :
 - J'ai peur des grosses araignées noires à pattes velues.
 - J'appréhende mon entretien de demain matin
 - Je suis terriblement angoissé quand la nuit tombe.
2. Évaluez votre peur entre 0 et 10.
3. Construisez votre phrase en tenant compte de votre ressenti :
 - Même si [j'ai vraiment peur des grosses araignées noires à pattes velues], je m'accepte infiniment.
 - Même si [j'appréhende mon entretien de demain matin], je m'accepte infiniment.
 - Même si [je suis terriblement angoissé quand la nuit tombe], je m'accepte infiniment.
4. Tapotez 7 à 9 fois sur chaque point en prononçant votre phrase de rappel. Ici :
 - [J'ai peur des grosses araignées noires à pattes velues.]
 - [J'appréhende mon entretien de demain matin.]

- [Je suis terriblement angoissé quand la nuit tombe.]
5. Réévaluez et continuez si nécessaire... jusqu'à un ressenti à « 0 ».

L'EFT pour une douleur physique ou une sensation liée à une émotion

1. Identifiez votre problème :
 - J'ai une douleur lancinante à l'épaule droite.
 - J'ai une grosse boule d'angoisse dans la gorge.
2. Évaluez votre douleur entre 0 et 10.
3. Construisez votre phrase en tenant compte de votre ressenti :
 - Même si [j'ai cette douleur lancinante à l'épaule droite], je m'accepte profondément.
 - Même si [j'ai une grosse boule d'angoisse dans la gorge], je m'accepte profondément.
4. Tapotez 7 à 9 fois sur chaque point en prononçant votre phrase de rappel. Ici :
 - [J'ai cette douleur lancinante à l'épaule droite.]
 - [J'ai une grosse boule d'angoisse dans la gorge.]
5. Réévaluez et continuez si nécessaire... jusqu'à un ressenti à « 0 » :
 - La douleur est-elle toujours lancinante ? Si oui, vous poursuivrez avec les petits mots comme « toujours », « encore »... sinon vous utiliserez la nouvelle description de la douleur comme « un point douloureux ».
 - Est-ce toujours une grosse boule dans la gorge ? Peut-être est-elle maintenant petite ou molle.

L'EFT pour calmer vos compulsions

1. Identifiez votre problème :
 - J'ai très envie de manger ce chocolat aux noisettes craquantes.

Vous pouvez remplacer le chocolat par n'importe laquelle de vos envies : verre de vin blanc, cigarette, de fumer un joint, de dévaliser le magasin de vêtements...

2. Évaluez votre envie entre 0 et 10.
3. Construisez votre phrase en tenant compte de votre ressenti :
 - Même si [j'ai très envie de manger ce chocolat aux noisettes craquantes], je m'accepte complètement.Soyez également attentif à votre ressenti. Si vous salivez à l'évocation de ce chocolat aux noisettes craquantes, pensez à le préciser dans votre phrase :
 - Même si je salive en pensant à ce chocolat aux noisettes craquantes.
4. Tapotez 7 à 9 fois sur chaque point en prononçant votre phrase de rappel. Ici :

– [Très envie de manger ce chocolat aux noisettes craquantes.]

5. Réévaluez et continuez si nécessaire... jusqu'à un ressenti à « 0 ».

Lorsque l'on travaille sur un besoin compulsif, il n'est pas rare qu'en baissant, le ressenti devienne désagréable. Vous pouvez ressentir un mauvais goût dans la bouche ou même une nausée.

Vous pourriez penser que « tant mieux, comme cela je ne me laisserais pas tenter... ». Mais une phrase correctement travaillée jusqu'au bout vous aidera tout autant. Ce serait vraiment dommage de rester avec un tel mauvais souvenir. Poursuivez avec ce nouvel aspect et appréciez votre nouvelle liberté.

L'EFT pour gérer votre sommeil

1. Identifiez votre problème :
 - Je n'arrive pas à m'endormir avant trois heures du matin.
 - Je me réveille plusieurs fois dans la nuit.
 - Je me réveille toutes les nuits à trois heures.
 - Je ne peux pas aller me coucher avant deux heures du matin.
 - Je retarde systématiquement l'heure du coucher.

- Je n’arrive pas à me lever le matin (qui peut être la suite de la phrase précédente).

Là aussi, vous adapterez votre phrase à vos difficultés et votre ressenti.

2. Évaluez votre dérangement entre 0 et 10.

Rappelez-vous qu’en acceptant votre problème, vous lui donnez moins d’importance et initiez, dès l’instant, une détente bénéfique propice à un meilleur endormissement.

3. Construisez votre phrase en tenant compte de votre ressenti :

- Même si [je n’arrive pas à m’endormir avant trois heures du matin], je m’accepte complètement.
- N’hésitez à préciser les symptômes ressentis :
- Je me tourne sans cesse dans mon lit.
- Je n’arrive pas à trouver pas ma position.
- Mes jambes bougent sans arrêt.

4. Tapotez 7 à 9 fois sur chaque point en prononçant votre phrase de rappel. Ici :

- [Je n’arrive pas à m’endormir avant trois heures du matin.]

5. Réévaluez et continuez si nécessaire... jusqu’à un ressenti à « 0 ».

Vous pourriez également anticiper ce moment et prendre le temps nécessaire, lors d’un moment de tranquillité dans la journée, pour vous intéresser à votre problème.

Dans ce cas, vous ferez le film de vos difficultés et tapoterez chaque étape en l’amenant à 0 avant de passer à la suivante. N’oubliez pas de commencer avant et, si c’est votre cas, de travailler également l’appréhension que vous avez avant l’heure du coucher.

Songez également aux conséquences de cet état sur vos journées par exemple :

- J’ai peur de ne pas entendre le réveil demain matin.
- J’ai peur d’être fatigué au travail.
- J’ai peur de ne pouvoir être suffisamment disponible pour mes enfants.
- J’ai peur d’être énervé avec mon entourage.

- J'ai peur d'avoir des cernes.
- J'ai peur de ce que diront les collègues en voyant ma tête.
- J'ai peur de ma tête dans le miroir.

Laissez aller toutes les pensées qui vous traversent l'esprit et tapotez-les en ressentant l'effet que cela vous fait dans votre corps de vous regarder fatigué dans le miroir. La phrase simplement énoncée n'aura aucun intérêt si vous ne la ressentez pas.

Si vous ne deviez retenir qu'un seul point

Comme vous le savez, l'EFT ne se résume pas à la seule stimulation des acupoints. Cependant, comme nous l'avons souligné, les tapotements des points peuvent déjà abaisser votre niveau de stress en réalignant votre flux énergétique. Aussi, si vous ne deviez retenir qu'un seul point pour vos cas « d'urgence », je vous suggère de penser aux points situés vers les têtes des clavicules.

Tapotez-les, en alternant côté gauche et côté droit ou avec votre poing fermé pour toucher les deux en même temps. Vous retrouverez rapidement votre calme.

Ne vous en privez pas !



Le point Clavicule pour abaisser le niveau de stress

Source © Nicolas Bally

Conclusion

Tout au long de ces pages, vous venez de rencontrer une technique :

- Simple,
- Autonomisante,
- Innovante,
- Naturelle,
- Efficace,

saine, prête à vous accompagner pour n'importe quelle problématique qui se présenterait à vous. Que ce soit pour apaiser dans l'instant, une émotion ou une douleur, ou pour enfin vous délester en douceur de traumatismes même complexes, fussent-ils bien enfouis dans votre petite enfance, c'est toujours ce même protocole avec ces seulement huit points, faciles à localiser sur le visage et le haut de votre corps, qui vous ouvriront les portes vers votre libération émotionnelle. Vous l'avez également remarqué, l'art de l'EFT s'apprend et il appartient à chacun de respecter ses limites, sachant qu'avec le temps, les limites évoluent vers plus d'aisance.

Vous en conviendrez sûrement, l'EFT a tout d'une grande technique. Utilisable en auto-traitement ou en accompagnement, au pied du lit du malade ou en séance de psychothérapie, seule ou conjointe à ses grandes sœurs, EMDR, TCC, hypnose et même psychanalyse, elle reste disponible pour tous.

Gary Craig l'a décrite très simplement, pour que chacun y trouve sa place. C'est sans doute la raison pour laquelle elle a été critiquée par ceux qui n'ont su voir en elle qu'une sorte de rituel bizarre. Mais comme vous avez pu le découvrir dans cet ouvrage, l'EFT est une véritable clé universelle. En-dessous de cette simplicité apparente, se trouve un véritable joyau pour qui sait l'apprécier. Gary a réussi un coup de maître en mettant au point cette méthode qui rassemble petits et grands, soignants et soignés.

Très vite, l'EFT s'est propagée partout dans le monde. Le manuel d'origine a été traduit gracieusement en vingt langues différentes, relayant

ainsi la générosité de son fondateur qui recherchait une technique autonomisante, utilisable par tous.

Vous voici à votre tour, informé. C'est à vous maintenant de décider ce que vous ferez de cette méthode. Une chose est sûre, c'est que si vous la délaissiez quelque temps, elle se rappellerait à votre souvenir au moment où vous en auriez le plus besoin.

L'EFT est une technique très jeune encore, elle n'a que vingt ans et pourtant, elle compte déjà des millions d'utilisateurs. À mon humble avis, c'est parce qu'elle porte en elle une énergie d'amour et de partage. Entre les mains de personnes bien intentionnées, elle ne peut que poursuivre son chemin vers des jours plus lumineux pour tous.

J'espère que ce livre vous aura permis de découvrir l'EFT et donné envie d'en apprendre plus, car je suis sûre qu'elle vous rendra de multiples services.

Foire aux questions

Doit-on tapoter les points situés à droite ou à gauche de notre corps ?

Vous pouvez à votre convenance tapoter les points d'un côté ou de l'autre de votre corps. Habituellement, lorsque nous ne stimulons qu'un côté, nous utilisons notre main dominante.

Je préfère, quant à moi, stimuler les points des deux côtés, en utilisant les tapotements des deux mains en même temps. Cela permet d'impliquer les deux hémisphères et ainsi tant le côté émotionnel que rationnel de notre cerveau.

Doit-on dire la phrase à voix haute ?

Vous pouvez dire cette phrase à voix basse si la situation ne permet pas de la verbaliser tout haut. Cependant, lorsque je suis seule, je préfère la dire à voix haute. Cela permet de m'entendre et renforce ma concentration sur la problématique.

Quelle phrase doit-on tapoter pour... ?

Il n'existe pas de phrase prédéfinie pour tel ou tel problème. L'EFT agit sur votre ressenti et deux personnes différentes n'ont pas le même ressenti, même lorsque la situation est identique. Vous adapterez donc votre phrase à votre ressenti, sans retenue. Si vous deviez utiliser des mots grossiers pour exprimer votre colère par exemple, ne vous censurez pas. Ce sera pour vous la meilleure façon d'obtenir les résultats escomptés.

S'il s'agit d'une onomatopée en lieu et place d'une phrase bien construite au sens littéraire, ne vous en privez pas. Là aussi, votre naturel saura faire la différence. Vos émotions doivent passer au travers de la manière dont vous énoncez votre sujet. Ainsi vous mettrez de l'emphase pour exprimer votre colère, sous peine de ne pas arriver à vous en débarrasser.

En parlant de colère, vous pourriez être tenté de la garder sous prétexte que ce serait trop facile qu'il ou elle s'en sorte aussi rapidement. Peut-être serait-il judicieux d'y réfléchir à deux fois. Souvent, nous sommes en colère à cause de notre propre interprétation d'une situation qui, autrement, ne nous aurait pas fâché. Alors conserver cette colère ne fera qu'acidifier un peu plus votre corps qui vous le fera savoir par plus de douleur.

Vous dites que notre émotion pourrait venir de notre interprétation mais, si je me suis fait insulter, n'est-il pas normal que je sois en colère ?

L'EFT m'a ouverte à l'idée que ce que je pouvais percevoir comme une agression pouvait être dû au passage au travers de mes propres filtres. Ceux-ci reflètent entre autres mon éducation, mes expériences, mes croyances, mon niveau d'estime de moi, mes souhaits. Je peux me sentir insultée même si mon interlocuteur ne cherchait pas à me blesser. Parfois également, la même réflexion peut vous toucher un jour alors qu'à un autre moment vous n'y prêteriez même pas attention.

Le meilleur exemple que je puisse vous donner à ce sujet est celui-ci. J'ai vécu cette expérience, il y a de cela de nombreuses années, bien avant la naissance de l'EFT. Nerveusement épuisée ce soir-là, je m'étais écroulée dans le canapé. Incapable de faire quoi que ce soit d'autre, j'avais allumé la télévision à la recherche d'une émission ou d'un film qui me permettrait de me détendre pour, ensuite, passer une nuit réparatrice. Au programme « Deux heures moins le quart avant Jésus-Christ », un film avec Coluche.

Appréciant cet acteur, j'étais contente de cette perspective. Mais à mon grand dam, au bout de quinze minutes, irritée, j'éteins le téléviseur : « Comment peut-on passer un tel navet ! C'est honteux ! » pensais-je.

Les mois passèrent et, une autre fois, me retrouvant exactement dans la même situation de fatigue, agacée par une journée difficile, je choisis de m'installer de nouveau devant la télévision et de profiter d'un moment pour m'apaiser. En soirée, on passait : « Deux heures moins le quart avant Jésus-Christ ». J'aurais pu me dire : « Encore ! Quelle horreur, je ne vais pas regarder un truc pareil d'autant que je pense que c'est un mauvais film. » Au lieu de cela, je décidai de le regarder. Et là, surprise, je rigolais du début

jusqu'à la fin. Le film ne me paraissait pas plus intelligent que la première fois, mais je passais un bon moment.

Il s'agissait du même film, du même spectateur et j'en attendais la même chose. Qu'y avait-il de différent si ce n'est le regard que je portais dessus ?

Peut-on utiliser l'EFT pour quelqu'un d'autre ?

C'est une question qui revient très souvent car nous sommes tous, ou l'avons été, animés du syndrome du sauveur. Comme nous l'avons vu dans le livre, nous pouvons travailler pour un bébé et même pour un animal. Me concernant, ce sont les seuls cas où j'accepte de tapoter pour quelqu'un d'autre. Dans les autres cas, je refuse de faire ce travail à leur place. Je pense, et ce n'est peut-être qu'une croyance, que prendre la responsabilité d'utiliser l'EFT à la place de la personne concernée n'est pas correct. Au lieu de cela, je conseille de tapoter sur soi, sur le pourquoi l'on éprouve ce besoin car vous ressentez un dérangement dans la situation présente. À mon avis, enlever votre propre charge émotionnelle serait déjà une aide considérable.

« Accepter la responsabilité de vos croyances et de vos jugements vous accorde le pouvoir de les changer. »

Katie Byron

Marta, souffrant de Parkinson

Marta avait une forme très prononcée de la maladie de Parkinson. Elle avait besoin d'un accompagnant pour chacun de ses déplacements. Lorsqu'en séance nous abordions une émotion, elle se bloquait, ne pouvant plus tapoter par elle-même. Je l'encourageais à me regarder et à imaginer faire comme moi, jusqu'à ce qu'elle puisse de nouveau utiliser ses bras et ses mains.

Un jour qu'elle était seule chez elle, elle se bloqua en prise avec une émotion. Elle se souvint de ce que je lui avais dit et pensa qu'elle pouvait stimuler ses acupoints. Quelques minutes plus tard, elle était libre de ses mouvements.

L'EFT est une technique autonomisante. Tapoter sur ou à la place de quelqu'un, lui ôte l'occasion de reprendre sa vie en main.

Ne risque-t-on pas d'installer plus profondément le négatif en tapotant sur notre problème ?

L'EFT a été conçue pour vous libérer des émotions dites négatives¹. Le fait de les travailler réaligne votre flux énergétique et laisse la place à un profond sentiment de sérénité, là où induire du positif détournerait le problème sans le résoudre. Des millions de personnes de par le monde utilisent l'EFT et se libèrent à chaque instant en mettant en évidence le négatif avant d'appliquer la technique.

Essayez juste et faites-vous votre propre idée, c'est la meilleure réponse que je puisse donner à cette question.

J'ai vu sur Internet que certains utilisent des phrases positives.

Il y a plusieurs explications à cela. La première dénote une méconnaissance de l'EFT et l'incompréhension des principes de la technique. L'EFT a été conçue pour travailler sur le négatif. Comme nous l'avons vu au début du livre, nous sommes programmés pour nous sentir bien ; aussi, une fois le négatif neutralisé, le positif s'installe de lui-même.

La seconde montre une confusion entre différentes techniques. Au début de l'EFT, Gary Craig accueillait volontiers toutes les propositions des Maîtres EFT. Le docteur Patricia Carrington faisait partie de ce groupe des tout premiers praticiens anglophones formés à l'EFT. Elle avait mis en place une technique qui permettait de booster les résultats obtenus en EFT, lorsque le dérangement était égal ou inférieur à trois, la priorité restant de neutraliser le négatif par le travail sur les événements spécifiques. Comme on peut l'observer dans n'importe quelle technique, certains éléments peuvent être oubliés ou modifiés tout au long des différentes transmissions. Ainsi cet impératif de ne pratiquer le trio de choix qu'une fois arrivé à trois pour l'évaluation maximale a très souvent été mis de côté pour finir par être totalement oublié. C'est ainsi que certains praticiens ont introduit du positif en lieu et place de la résolution du problème.

La troisième, la moins honorable, est que, n'obtenant pas les résultats escomptés en séance guidée parce qu'ils pratiquent incorrectement l'EFT, d'autres ont édulcoré les phrases pour tenter de tromper le subconscient en induisant du positif. C'est une grave erreur, car ainsi vous levez vos défenses et la confrontation avec la réalité peut être extrêmement douloureuse.

En résumé, remplacer les phrases tapotées par des phrases positives détournant le problème est une grave erreur qui peut entraîner des conséquences préjudiciables pour la personne blessée.

« *Ne poussez pas la rivière, elle coule d'elle-même !* »

repris par Gary Craig, d'un vieux livre des années 1960 (dont il a oublié le nom.)

J'ai une amélioration sur le moment, mais cela ne dure pas. Pourquoi ?

Une théorie derrière l'EFT et d'autres techniques de travail sur l'énergie est que, lorsque vous stimulez les points d'acupuncture, vous relâchez de bons éléments chimiques dans votre corps. Donc la plupart du temps, vous vous sentez mieux, juste en tapotant quelques minutes. C'est ce qui crée cette amélioration que la plupart des gens ressentent. Ce qui bien évidemment ne traite rien et ne suffit pas pour obtenir des résultats durables. Pour cela, vous devrez obligatoirement traiter les événements spécifiques non résolus de votre petite enfance.

Ce n'est pas un travail toujours aisé à faire seul, mais cela reste possible pour les autodidactes. Mais, persuadée que vous aurez sans doute déjà suffisamment souffert par le passé à cause de ces moments délicats, vous faire accompagner par un praticien EFT professionnel, vous apportera plus de douceur.

Comment amener quelqu'un à accepter son problème ?

Certaines fois, nous voyons un problème là où la personne concernée n'en voit pas. En EFT, nous travaillons sur le dérangement ressenti. Si une personne n'est pas dérangée par le problème que nous percevons, il serait judicieux de travailler soi-même sur notre perception du problème et ce qu'il nous fait ressentir. Ou vous prendrez plus de distance et accepterez que la tierce personne ne réagisse pas à ce problème ou vous découvrirez que, finalement, il n'y avait pas vraiment de souci, mais que c'était votre interprétation de la situation qui vous impactait.

Est-ce que l'EFT peut tout traiter ?

Comme les exemples de ce livre vous l'on décrit, nous avons pu apporter un apaisement dans les différentes cas traités, mais pour autant nous n'avons jamais parlé de guérison. Si la grande majorité des sujets abordés ont bénéficié d'un soulagement durable jusqu'à présent, certains ont pu obtenir de résultats non spectaculaires, mais suffisants pour se rendre compte de l'utilité de la pratique de l'EFT.

Vous dites de remonter dans la petite enfance pour s'assurer des résultats durables.

Comment faire lorsque nos souvenirs ne remontent pas avant nos 9 ans ?

Nous devons faire une distinction entre souvenirs mentaux et souvenirs corporels. Si nos souvenirs mentaux peuvent être effectivement limités, nos souvenirs corporels, eux, remontent à la source. En vous connectant aux sensations physiques, vous remonterez plus facilement au-delà des limites imposées par votre mental.

A-t-on vraiment besoin de suivre un cours pour pratiquer une technique aussi simple ?

Comme le dit Gary Craig : « Le problème avec l'apparente facilité de l'EFT, c'est que cela vous rend suffisant. Vous pensez alors savoir faire et ne pas avoir besoin d'étudier l'EFT. »

C'est compréhensible car on apprend à tapoter en cinq minutes et qu'un enfant de trois ans peut en faire autant. Mais comme nous l'avons vu, tapoter ne suffit pas. Puis, il y a la phrase à bien construire et à adapter à vos besoins. C'est ce qui fait la différence entre ceux qui ont des résultats dans leur pratique en solo, et ceux qui n'en ont pas.

Tout le monde peut-il devenir praticien EFT ?

Toujours à cause de l'apparente simplicité beaucoup pensent : « J'en ai assez de mon travail actuel ou je ne sais pas quoi faire de ma vie... Et si je devenais praticien EFT ? » C'est ainsi que l'on a vu fleurir de nombreuses plaques indiquant « praticien EFT » sans même avoir suivi de formation digne de ce nom.

Mais avant de décider de vous installer, rappelez-vous que les praticiens EFT accompagnent des êtres en souffrance et cela ne s'improvise pas. Demandez-vous :

- Par qui accepteriez-vous de vous faire suivre ?
- Devra-t-il avoir suivi une formation ou pas ?
- Quel type de formation ?

Ne vous fiez pas à la mention « praticien EFT ». Certains se disent pouvoir pratiquer après avoir seulement lu le manuel d'EFT que Gary Craig distribuait sur son site au début des années 2000. L'EFT n'était alors qu'une méthode expérimentale.

Lorsque vous consultez un professionnel, vous attendez de lui ce que vous ne pouvez faire par vous-même. Vous voulez qu'il maîtrise la technique pour vous amener là où vous ne savez pas aller tout seul.

Développer la maîtrise de l'EFT demande un minimum de trois ans de pratique à temps plein pour l'expérimenter sur soi, et auprès d'un maximum de personnes et de cas différents. Si pratiquer, pratiquer et encore pratiquer est indispensable, sans aucun regard extérieur sur celle-ci, le processus de la relation et l'étude des nuances peuvent être perdus. De plus, vous pouvez persister dans vos erreurs de pratique sans pour autant vous en rendre compte. Cela ne veut pas dire que vous n'aurez aucun résultat, mais ils resteront limités et non durables.

En tant que praticien EFT, vous devez guider la personne avec respect, en utilisant la méthode à son rythme, pour qu'en se libérant, les émotions laissent place aux changements cognitifs importants qu'elle est en droit d'attendre.

Je ne peux ici, que citer ce témoignage d'un médecin d'une grande humilité, qui me confiait comment il pratiquait avant de suivre la formation : « J'utilise les principes théoriques, je bidouille à ma façon ayant « compris » l'essence du processus thérapeutique en jeu, avec toute mon

empathie et, la plupart du temps, le patient est plutôt satisfait... mais je sais que je ne suis pas allé jusqu'au bout... »

Pourquoi devrais-je payer une formation quand il y a tant de choses gratuites sur Internet ?

Vous avez visité Internet au sujet de l'EFT et vous vous êtes lancé, confiant, dans l'application de ce qui y était proposé. Vous l'avez sans doute remarqué pour d'autres recherches que vous avez faites sur Internet, c'est le lieu où trouver un maximum d'informations, mais elles peuvent tout autant venir de bonnes sources que de considérations erronées.

Nous avons déjà évoqué les différences de compétences des praticiens EFT et ce sont souvent, ces mêmes personnes qui publient sur Internet. De ce fait, il est difficile de séparer le bon grain de l'ivraie.

D'ailleurs, vous avez remarqué les diverses versions présentées. Il y a des tas d'exemples que, certaines fois, vous avez même appliqués scrupuleusement... Mais voilà, beaucoup de ce que vous voyez sur Internet, n'est pas de l'EFT et ne sont que des interprétations de ce que chacun a pu comprendre de la technique. De plus, celle-ci s'est trouvée déformée à force de passer d'une personne à l'autre, comme ce jeu du téléphone auquel vous avez sans doute joué lorsque vous étiez enfant. La phrase finale n'avait plus rien à voir avec la phrase du début. Elle avait circulé d'oreille en oreille, chacun n'en retenant qu'une partie seulement, à laquelle il apportait quelques fioritures pour que la phrase reste quand même suffisamment longue. Il est donc fortement déconseillé de s'inspirer de ce que vous trouvez sur la toile.

Existe-t-il une formation gratuite, fiable ?

Oui, il existe une formation très complète et totalement gratuite. C'est celle que vous trouverez sur le site de Gary : « emofree.com ».

Il reste le problème de passer à côté de certaines notions et d'interpréter la formation selon vos propres filtres pour, finalement, ne pas pratiquer correctement. Mais cette formation peut satisfaire les personnes qui apprennent habituellement seules, ne se privent pas d'expérimenter sur

elles-mêmes avant tout et n'hésitent pas à se remettre en question. Ce qui n'est le cas que de peu de gens finalement. Aujourd'hui la majorité est pressée et lit en diagonale ce qui devrait être minutieusement étudié. C'est d'ailleurs ce qui a donné lieu à tant de dérives dans le monde de l'EFT, la plupart ne s'arrêtant qu'à une compréhension partielle, erronée de la méthode pourtant si puissante quand on prend le temps nécessaire pour se l'approprier dans les règles de l'art.

Y a-t-il des formations recommandées par Gary Craig ?

En effet, il existe, pour les pays francophones d'Europe, une liste de formateurs recommandés par Gary Craig.

Formateurs pour l'Europe

Belgique :

- Dominique Monette – www.ibk.be/eft

France :

- Catie Bertoux – www.catiebertoux.fr
- Geneviève Gagos – www.technique-eft.com ; www.Ecole-EFT-France.fr
- Bianca von Heiroth – www.liberteemotionnelle.fr
- Françoise Vaché – www.eft-freequence.fr

Suisse :

- Diane & Alain von der Weid – www.EFT-suisse.ch

Bibliographie

Ouvrages de l'auteure sur l'EFT

L'EFT pour tous : un guide pas à pas, éditions Marabout, 2013.

L'EFT pour tous : se libérer des émotions toxiques, Poche Marabout, 2016.

Le petit tapping – L'EFT des enfants, Éditions Action Bien-Être, 2015

Des livres EFT spécialisés, en version électronique (ebook)

Maigrir durablement avec l'EFT, 2006.

Arrêter de fumer avec l'EFT, 2006 mis à jour 2014 : Préface du Dr Gérard Ostermann.

Autres ouvrages

CALLAHAN Roger, *Stimulez votre guérisseur intérieur*, Guy Trédaniel Éditions, 2001 pour la version originale en anglais et 2003 et 2008 pour les versions françaises.

CASTELLO Amanda, *Le voyage initiatique d'Elena. Une rencontre au-delà du temps et des mondes*, Éditions Quatrième Dimension, 2006.

CORNEAU Guy, *Père manquant, fils manqué : que sont les hommes devenus ?* Éditions de l'Homme, 2003.

CYRULNIK Boris, *Les vilains petits canards*, Éditions Odile Jacob, 2004.

d'ANSEMBOURG Thomas, – Cessez d'être gentil, soyez vrai – Être avec les autres en restant soi-même », Éditions de l'Homme, 2012.

DAMASIO Antonio, *L'Erreur de Descartes*, Odile Jacob, 2010.

DRANSART Philippe, *Les 7 chemins vers la guérison*, Le Mercure Dauphinois, 2005.

FABER Adèle et MAZLISH Elaine, *Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent*, Éditions du Phare, 2012.

- GUEGUEN Catherine, *Pour une enfance heureuse : repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*, Pocket Evolution, 2015.
- JANOV Arthur, *Le corps se souvient : identifier la source de sa douleur*, J'ai lu Bien-Être, 2012.
- LEMOINE Patrick, *Soigner sa tête sans médicaments... ou presque : Dépression, stress, insomnie : ce qui marche vraiment*, Éditions Robert Laffont, 2014.
- LEVINE Peter A., *Guérir par-delà les mots : Comment le corps dissipe le traumatisme et restaure le bien-être*, InterEditions, 2014.
- LIPTON Bruce, *La biologie des croyances – Comment affranchir la puissance de la conscience, de la matière et des miracles*, Ariane, 2006.
- MOORJANI Anita, *Revenue guérie de l'au-delà : Une NDE m'a sauvée*, J'ai lu Poche, 2015.
- NAUDI Clara, *Mon corps au pays des merveilles*, Éditions Phidias, 2011.
- ROSENBERG Marshall B., *Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs*, Éditions La Découverte, 2004.
- ROSENFELD Frédéric, *Méditer, c'est se soigner*, Éditions Les Arènes, 2007.
- SCHUCMAN Helen, THETFORD William, *Un cours en miracles*, Éditions du Roseau, 2010.
- SIAUD-FACCHIN Jeanne, *L'enfant surdoué, l'aider à grandir, l'aider à réussir*, « Guide pour s'aider soi-même », Éditions Odile Jacob, 2002.
- SIAUD-FACCHIN Jeanne, *Trop intelligent pour être heureux ? L'adulte surdoué*, Éditions Odile Jacob, 2012.
- TIPPING Colin C., *Le pouvoir du pardon radical*, Éditions Guy Trédaniel, 2011.
- VIAL Bernard *Le sang, révélateur de notre inconscient : Médecine affective et inconscient biologique*, Éditions Guy Trédaniel, 2012.

Carnet pratique

Adresses utiles

Des sites Internet

- Le site de Gary Craig, le fondateur de l'EFT : emofree.com. Actuellement en anglais, il sera bientôt disponible en français et en espagnol.
- Le site EFT de référence des pays francophones. Vous y trouverez les déclarations de Gary Craig, de nombreuses études de cas : www.technique-eft.com
- Se former à l'EFT. L'École EFT France est une école réputée sérieuse, choisie par les Institutions pour la formation de leurs équipes de soignants. Sur le site de l'école, retrouvez des témoignages de médecins ayant suivi la formation qu'elle dispense : www.ecole-eft-france.fr
- L'Association française EFT a été fondée en octobre 2009. Dès le début, elle a choisi de privilégier la qualité à la quantité. Aussi ses membres sont tous des praticiens EFT certifiés : www.association-francaise-eft.fr

Un blog pour poser vos questions sur l'EFT

Je reçois une centaine de courriels par jour et il m'est difficile de répondre à tous. Aussi lors de la sortie de mon livre, *L'EFT pour tous* j'ai mis en place un blog qui me permet de répondre à vos questions sur l'EFT tout en faisant profiter de mes réponses à tous. Il est à votre disposition à cette adresse : blog.technique-eft.com

Remerciements

Il est temps de refermer les pages de ce livre et j'ai une pensée émue pour toutes ces personnes qui ont franchi le pas pour retrouver le goût de vivre pour certains, pour se libérer d'un passé dépassé qui les empêchait de poursuivre sereinement leur existence pour d'autres et, pour tous, pour gérer efficacement leurs émotions.

Je pense aussi, à toutes ces personnes sans qui cette aventure ne serait pas et en particulier à :

- mes deux fils : Fabrice et Nicolas, qui m'ont beaucoup appris et continuent de m'instruire ;
- Gary Craig, qui est à l'origine de cette magnifique technique. Gary avec qui j'ai toujours plaisir à échanger. Cet homme généreux, attentif et aussi d'une grande tolérance pour mes quelques difficultés à m'exprimer dans un bon anglais ;
- Nathalie Koralnik, qui a aiguillé vers moi Hélène de Castilla, mon éditrice, grâce à qui vous découvrez aujourd'hui l'EFT.
- Je ne remercierai jamais assez les premiers médecins qui m'ont fait confiance et m'ont accueillie au sein des institutions où ils exercent : Frédéric Rosenfeld et Medhi Zaazoua, puis Jean-Daniel Even et Patrick Lemoine. Ils ont ainsi permis d'apporter l'EFT au cœur même des établissements où les personnes en souffrance viennent trouver l'amorce d'une vie enfin plus douce ;
- Et bien sûr, je n'oublie pas ma fidèle amie, Amanda Castello, toujours présente à mes côtés, même lorsqu'elle dispose de moins de vingt-quatre heures pour apporter des corrections à un livre. Ainsi que Isabelle Aknin pour son aide à la relecture et Mef qui par sa touche finale a apporté le regard extérieur nécessaire à la bonne compréhension de l'ouvrage, le rendant agréable à consulter.

Enfin, merci à vous, chers lecteurs, qui avez choisi ce livre pour « Découvrir l'EFT ».

Dans la même collection

Laurence Danielou et Éric Salmon, *Mieux comprendre sa personnalité grâce à l'ennéagramme*, 2020

Geneviève Gagos, *Une vie sans stress grâce à l'EFT*, 2020

Antoni Girod, *Mieux communiquer grâce à la PNL*, 2020

Elsa Godart, *Je veux donc je peux ! Introduction à la volothérapie*, 2020

Françoise Keller, *La Communication NonViolente. Pour des relations sincères et épanouies*, 2020

Jérôme Lefeuvre, *La Process Communication. Se comprendre pour comprendre les autres*, 2020

Éric Lorrain, *La Phytothérapie en 100 questions*, 2020

Éric Lorrain, *Mon Petit Guide de phytothérapie*, 2020

Thierry Servillat, *Pratiquer facilement l'autohypnose. Pour un quotidien apaisé et sans stress*, 2020

Christine Chevalier, Martine Walter, *Apprendre à mieux se connaître avec l'analyse transactionnelle*, 2020

Table des matières

[Page de titre](#)

[Page de Copyright](#)

[Préface](#)

[Introduction](#)

[1. Pour bien commencer](#)

[2. L'EFT, une technique de plus ?](#)

[3. L'EFT pour qui ?](#)

[4. L'EFT pour quoi ?](#)

[5. Qu'en disent la science et la médecine ?](#)

[6. L'EFT, comment faire ?](#)

[7. Quelques mises en pratique](#)

[Conclusion](#)

[Foire aux questions](#)

[Bibliographie](#)

[Carnet pratique](#)

[Remerciements](#)

[Dans la même collection](#)

Notes

1. . Ce *Manuel d'EFT* de Gary Craig, encore présent sur certains sites, bien que le fondateur en ait demandé le retrait il y a plusieurs années, est obsolète depuis 2008.

2. . Le site de Gary Craig : emofree.com est la mine d'informations la plus complète sur le sujet.

Notes

- [1.](#) . Mac Lean, médecin neurobiologiste américain.
- [2.](#) . L'amygdale est ici utilisée au singulier pour plus de clarté. Notez cependant qu'il y a une amygdale par hémisphère.
- [3.](#) . Les surrénales sont des glandes situées au-dessus de nos reins. Elles sécrètent notamment les hormones du stress, adrénaline et cortisol.
- [4.](#) . Comme pour l'amygdale, il existe un hippocampe par hémisphère.
- [5.](#) . Petite boîte transparente remplie de liquide nutritif pour mettre en culture des cellules ou des micro-organismes.
- [6.](#) . L'axe corticotrope ou axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien intervient dans la gestion du stress.
- [7.](#) . Selon les travaux de Jean-Philippe Brébion, concepteur de la Bioanalogie.
- [8.](#) . La neurogenèse est un procédé qui permet la création de nouveaux neurones dans l'hippocampe.
- [9.](#) . La dopamine est un neurotransmetteur qui joue un rôle dans la sensation de plaisir.
- [10.](#) . Retrouvez le Dr Henri Laborit dans le film « Mon oncle d'Amérique », film français réalisé par Alain Resnais en 1980 pour une illustration intéressante de ses propos.
- [11.](#) . Expérience de Weiss sur l'importance de l'axe actif/passif dans le contrôle de la situation stressante, 1971.
- [12.](#) . Blaise Pierreumbert est docteur en psychologie. Chercheur au Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent de Lausanne.
- [13.](#) . Gérard Ostermann est professeur de thérapie, médecin interniste, psychothérapeute analyste, praticien EMDR, addictologue et cardiologue.
- [14.](#) . Patrick Lemoine est psychiatre, docteur en neurosciences, habilité à diriger des recherches à la Faculté de médecine de Lyon. Professeur associé à la Faculté de médecine de Pékin, il exerce comme directeur médical international d'un groupe de cliniques psychiatriques. Il est également l'auteur de très nombreux ouvrages.
- [15.](#) . Frédéric Rosenfeld est médecin psychiatre, co-fondateur et vice-président de l'Association Française EFT, praticien en EFT, en EMDR, en TIPI et diplômé en TCC. Il travaille actuellement dans une clinique psychiatrique privée.

Notes

1. . Étude réalisée par Schlebusch KP, Maric-Oehler W, Popp FA, parue au journal des médecines alternatives et complémentaires de New York : *J. Altern Complement Med.*, 11(1), 2005, p. 171-173.
2. . Pour EMDR France voir le site officiel : www.emdr-france.org
3. . DSM-5 ou *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* en français « Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux » est l'ouvrage de référence de la Société américaine de psychiatrie (APA) qui décrit et classifie les troubles mentaux. Le chiffre cinq signifie la 5^e édition.
4. . Plus d'informations sur le site de l'Association Française des TCC : <http://www.aftcc.org>
5. . Pour consulter l'étude complète sur Internet, recopiez cette adresse dans la barre de votre navigateur : <http://ecole-eft-france.fr/etudes-scientifiques-recherche/eft-et-tcc-moins-de-seances-avec-left.html>
6. . L'arachnophobie est le nom savant donné à la peur des araignées.
7. . L'habituation est une sorte d'apprentissage qui consiste en une diminution de l'intensité ou de la réponse à une situation, par l'accoutumance à un stimulus répété.
8. . La laparotomie médiane xyphopubienne est une ouverture chirurgicale qui part de la base du sternum jusqu'à la limite du pubis.
9. . La Gestalt-thérapie est une thérapie psycho-corporelle dont le but est de reprendre contact avec soi-même.
10. . Un tour ou une ronde d'EFT correspond à l'application du protocole EFT.

Notes

- [1.](#) . Dans l'annuaire des certifiés de l'École EFT France, les étudiants ayant reçu ce complément de formation sont indiqués par un « + ».
- [2.](#) . *L'EFT pour tous*, 2013, Éditions Marabout, version brochée ; 2016 Éditions Marabout-Poche.
- [3.](#) . Pyomètre, infection de l'utérus qui arrive souvent chez une femelle non stérilisée qui n'a pas eu de petits.

Notes

1. . *Self-help* : auto-traitement.

2. . Les immunoglobulines E ou IgE, sont des anticorps produits par l'organisme en réponse à une agression extérieure. Dans le cas d'une allergie, le corps réagit à un des nombreux allergènes existants qui, pour la grande majorité des personnes, ne provoque pas de réaction.

3. . Poète et romancier français du XIX^e siècle. Citation extraite du poème « Rondel de l'adieu » paru en 1890 dans *Seul*, un roman écrit en vers.

4. . *Arrêter de fumer* est un livre en version électronique, écrit en 2006 ; je l'ai révisé et complété en 2014. C'est dans cette nouvelle version que le Dr Gérard Ostermann, addictologue, m'a fait l'amitié d'une préface très précise. Voir www.Technique-EFT.com à la rubrique « livres ».

5. . Dans mon livre *Le petit tapping – L'EFT des enfants* aux Éditions Action Bien-Être (2015), j'utilise le terme « points magiques » qu'ils apprécient particulièrement.

6. . L'arthroscopie du genou est une technique de microchirurgie qui permet de traiter un nombre important de lésions du genou.

7. . Le transgénérationnel est la transmission inconsciente d'événements tenus secret, de traumatismes ou deuils non résolus mais toujours actifs.

8. . La méthylation correspond à une modification chimique que l'on peut retrouver à différents endroits sur la séquence de l'ADN.

9. . Une abréaction est une décharge émotionnelle violente que l'on peut rencontrer dans le traitement d'un traumatisme.

Notes

1. . Vous trouverez le retranscrit complet de ces études en cliquant sur les différents liens sur le site de l'Ecole EFT France, en recopiant l'adresse suivante dans votre navigateur : <http://ecole-eft-france.fr/pages/etudes-scientifiques-recherche.html>.
2. . La WHEE est une technique dérivée de l'EMDR.
3. . Medhi Zaazoua est le premier médecin-psychiatre à avoir participé à l'introduction de l'EFT dans les établissements de soins publics.
4. . Jean-Daniel Even, médecin-psychiatre, préfacier de l'ouvrage que vous lisez, a poursuivi l'intégration de l'EFT dans plusieurs services des hôpitaux publics des différents départements d'Outremer où j'interviens régulièrement pour la formation de nouvelles équipes de médicaux, paramédicaux et psychologues.

Notes

- [1.](#) . Le test musculaire permet de déceler les blocages que le kinésologue lève ensuite grâce à la pratique de la kinésiologie appliquée.
- [2.](#) . La kinésiologie appliquée est une méthode de diagnostic créée en 1964 par George J. Goodheart, chiropraticien.
- [3.](#) . Afin d'uniformiser les traductions des vidéos et tutoriaux de Gary Craig, l'équipe des traducteurs, dont je fais partie, nous sommes mis d'accord sur le mot « tour » pour traduire le mot « *round* ».

Notes

[1.](#) . Les émotions négatives existent elles vraiment ? Ne nous permettent-elles pas de mettre en évidence nos problèmes et de les traiter ?