

Sébastien Tubau

Se libérer des émotions négatives avec l'EFT

S'apaiser par la psycho-énergétique

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



jou^{issance}
EDITIONS

SÉBASTIEN TUBAU

Se libérer des émotions négatives avec l'EFT



S'apaiser par la psycho-énergétique

jou  **ence**
EDITIONS

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

Avenue Adrien-Jeandin 1

1226 Thonex — Suisse

Site internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2014

© Édition numérique Jouvence, 2015

ISBN : 978-2-88905-336-0

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Maquette de couverture : Stéphanie Roze

Mise en pages : Virginie Cauchy

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

*Merci à Emma de m'avoir aidé
à entendre plus finement mes émotions,
et de m'encourager à plonger
plus encore dans l'énergie...*

*Merci également à mes parents
pour leurs conseils avisés,
leur relecture constructive,
et leur soutien !*

Sommaire

+++ Introduction

1 Une vision globale du vivant

- L'être humain est un tout
- La psychosomatique
- Des ressources inexploitées
- Une prise de conscience globale

2 Les émotions

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Peut-on se fier à nos émotions ?
- Quel sens donner à nos émotions ?
- Quelles solutions pour se libérer de ses émotions « destructrices » ?

3 Une révolution : la psychologie énergétique

- Qu'est-ce que la psychologie énergétique ?
- L'EFT, c'est quoi ?
- Pourquoi ça marche ?
- La recette de base de l'EFT
- Techniques complémentaires

4 Psychologie énergétique au quotidien

- Un corps énergétiquement fluide

- Une fluidité émotionnelle

+++ Conclusion

+++ Notes

Pictogrammes



À retenir



ATTENTION



Bon à savoir



Conclusion



Exercice



Huile essentielle



Le petit plus

Le saviez-vous ?



Pour aller plus loin



Recette



Témoignage



Trucs et astuces



Un peu d'histoire



Zoom



Notre collection **Maxi-Pratiques** se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus) ; vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement (chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents). Bonne lecture et bien du plaisir !

Introduction

Amies lectrices et amis lecteurs !

Au risque de vous décevoir, vous ne trouverez pas dans ce livre de recette miracle, ou une tentative de vous vendre une nouvelle technique révolutionnaire qui va changer enfin votre vie !

Et pourtant, d'un certain côté, ce que je vais vous présenter peut effectivement vous aider à changer votre vie. Mais vous restez l'acteur principal de votre changement ! Ce n'est pas moi personnellement, ni ce livre ni quelque élément extérieur à vous, qui pouvons vous faire changer ou améliorer votre vie. C'est bien vous et vous seul ! Votre responsabilité pour choisir de devenir l'acteur de votre propre vie vous appartient pleinement.

Ainsi, ce n'est que si vous faites ce choix que vous rencontrerez l'aide nécessaire à votre cheminement. Comme nous le verrons plus tard, votre pensée crée votre réalité. Aucun thérapeute, livre ou méthode, aussi bons soient-ils, ne peuvent vous aider si vous ne le choisissez pas, si votre cerveau ne crée pas une ouverture au changement.

Maintenant, si vous avez ce livre entre les mains, c'est sans aucun doute que vous avez fait ce choix important, pour ainsi dire existentiel. Vous cherchez courageusement à comprendre qui vous êtes, à prendre conscience de votre identité et de votre mission. Vous avez l'envie et sentez le besoin de dépasser vos croyances limitantes ainsi que les émotions négatives qui parasitent votre vie.

Je vous félicite d'un tel choix !

Même si les solutions sont souvent plus simples que nous le présumons, le chemin sur lequel vous êtes peut s'avérer parfois difficile, laborieux, voire décourageant. Et pourtant, que de récompenses vous offre-t-il ! Quiconque s'y est engagé n'envisage pas de rebrousser chemin, tant notre lourd sac à dos s'allège chemin faisant...

Je vous propose de vous accompagner le temps d'un livre, au cours de ce pèlerinage vers vous-même. Étant moi-même sur le chemin, nos routes ont ainsi l'occasion de se croiser maintenant, et je partage avec vous les fruits de mes recherches. Ce n'est pas en tant que psychologue et thérapeute que je m'adresse à vous, mais en tant que pèlerin engagé sur sa route personnelle, avec ses difficultés et ses apprentissages.

J'ai emprunté beaucoup de chemins de traverse qui m'ont enrichi et me permettent désormais de vous apporter un certain nombre d'outils concrets.

Mon objectif, avec ce livre, est de partager avec vous les réflexions et techniques qui m'ont aidé à titre personnel, ainsi que les clients qui me font confiance. Délibérément, je vais piocher dans différentes techniques et courants de psychologie : les puristes m'en excuseront, je vais écrire par syncrétisme ! J'ai un esprit pragmatique et curieux, en recherche de résultats. Du coup, je ne suis pas un grand théoricien, et même si je vous propose d'explorer certains concepts, ce sont surtout des outils que je vous présenterai.

Dans ce livre, nous allons nous concentrer sur les émotions, et en particulier les émotions négatives qui nous parasitent et polluent notre existence.

Nous verrons comment certaines techniques simples à utiliser peuvent nous aider à mieux les gérer et surtout à les désamorcer. L'objectif n'est pas tant de les gérer que d'arriver à les dépasser ! C'est pourquoi, nous irons plus loin en regardant ce qui peut les activer et les alimenter. Comprendre l'origine de ce qui nous trouble est encore la meilleure façon d'éviter de reproduire de vieux schémas inutiles et d'adopter des comportements délétères, pour finalement avoir foi en nos capacités de création.

Je vais laisser sur votre chemin quelques pierres pour vous aider à avancer. À vous de vous les approprier si elles paraissent correspondre à vos besoins.

Nous vivons une époque formidable où les méthodes et techniques de bien-être se développent à grande vitesse, mettant à notre disposition une importante palette d'outils. Certains nous conviennent mieux que d'autres, nous « parlent » plus. Essayez, écoutez-vous, sentez et voyez ce qui vous va le mieux !

Bonne route !

1. Une vision globale du vivant

Ce
qu'est
notre vie



L'être humain est un tout : on ne peut séparer son corps de son esprit, son âme de ses émotions, etc. Ainsi, une maladie aura souvent une résonance émotionnelle et psychologique. Inversement, une problématique émotionnelle pourra tout à fait se traduire dans le corps sous forme de maladie. Enfin, nos consciences sont reliées entre elles.

Credit 1.1

L'être humain est un tout

Nous sommes un tout !

Certains d'entre vous l'ont certainement déjà entendu ou lu maintes et maintes fois : nous sommes un tout !

Derrière cette expression laconique se révèle pourtant une vérité fondamentale qu'il est important de ne pas oublier : nous sommes un tout dans lequel nos corps, âme et esprit sont indissociables et interreliés. Cela va plus loin car le « tout » que chacun Est est interrelié aux autres « tout » de cet univers !

Non seulement je ne suis pas qu'un corps indépendant de mon esprit, mais l'individu que je suis est d'une certaine façon connectée aux autres individus l'environnant, mais aussi à toutes les formes vivantes.

Ce que j'énonce là n'est pas qu'une vision ésotérique comme le pensent certains. Aujourd'hui pourtant, la science tend de plus en plus à rejoindre cette vision du monde et de l'être humain.

Saviez-vous que vos émotions et fréquences cardiaques peuvent même influencer l'activité électrique de bactéries lactiques d'un yogourt ? Ou encore, saviez-vous que de nombreuses expériences ont permis de montrer que vos pensées et sentiments peuvent favoriser ou non la croissance de plantes, même à distance ?

Je ne vais pas ici compiler toutes les expériences nous indiquant qu'un lien existe entre nous et notre environnement. Ce n'est pas le sujet de ce livre. Retenez simplement ceci :

Chacun de nous est relié aux autres, comme toutes les dimensions de notre être sont reliées les unes aux autres.

Quelles sont les implications directes de ce postulat sur ma vie :

- j'appartiens à un environnement qui m'influence et que j'influence ;
- mon corps influence mon psychisme ;
- mon psychisme influence mon corps ;
- agir sur mon corps ou mon psychisme influencera tout mon être ;
- j'ai une responsabilité sur ma vie et le pouvoir d'agir.



Credit 1.2

La psychosomatique

Pour comprendre le sens de nos émotions, il est indispensable de parler de psychosomatique.



Un peu d'histoire

Le terme « psychosomatique » vient du grec ancien « psyché », l'esprit, et « soma », le corps. Dans le vocabulaire médical, ce terme est assez récent car il est né seulement au milieu du XIX^e siècle. La médecine occidentale était déjà très marquée par une vision matérialiste. Le mot psychosomatique a été alors inventé pour introduire l'idée que le psychisme pouvait avoir un rôle dans les maladies physiques et dans leur étiologie (étude des causes et facteurs d'une maladie).

La notion de psychosomatique est régulièrement utilisée dans le langage courant aujourd'hui. Mais il subsiste deux problèmes majeurs :

- la notion de maladie psychosomatique a été largement dévoyée par des matérialistes convaincus. Ils sous-entendent ainsi que si votre maladie est d'origine « psychosomatique », elle n'est au mieux pas grave car « dans votre tête », et au pire, vous imaginez tout ;
- le pouvoir du psychisme n'est de loin pas encore utilisé pour contrôler, voire guérir certaines maladies.

L'esprit moderne est conditionné pour analyser, découper, décortiquer, séparer... Du coup, il peine à rassembler et à intégrer différents éléments au sein d'un même système. Cela s'applique bien sûr à la vision que beaucoup ont de la psychosomatique.

Car vous l'aurez compris : si nous sommes un tout dont chaque partie est interreliée, le corps et l'esprit s'influencent mutuellement. Toute maladie est donc psychosomatique !

La notion de psychosomatique change radicalement notre façon d'appréhender la maladie et son évolution. Nous pouvons en effet mieux comprendre son origine, et surtout retrouver notre pouvoir personnel sur notre corps :



Credit 1.3

- la maladie peut exprimer quelque chose de notre psychisme ;
- le psychisme peut influencer favorablement l'évolution d'une maladie.

Surtout, comprendre la psychosomatique est le meilleur moyen de comprendre comment éviter la maladie et tendre vers le bien-être physique et psychologique. Si notre esprit peut provoquer une maladie, changer le fonctionnement de cet esprit peut a fortiori nous aider à éviter un certain nombre de maladies.



À retenir

Toute maladie a un sens et exprime aussi quelque chose de notre vie intérieure, quand bien même ce n'est pas conscient. Partant de ce principe, la bonne nouvelle est que notre esprit peut donc influencer positivement notre santé !

Des ressources inexploitées

Notre cerveau a des capacités largement sous-exploitées. J'irai même jusqu'à dire que c'est notre principal guérisseur... et notre principale source de souffrance !

Déjà, dans les Évangiles, il est raconté comment Jésus demandait aux malades nécessitant une guérison s'ils savaient qui Il était, ou s'ils avaient foi en Lui. C'est la base de toute guérison : la croyance et la conscience que la guérison est possible. On peut avoir foi en Dieu, en son médecin, dans le médicament, en nous-même. L'important est que notre esprit crée et se connecte à ce pouvoir de guérison.

Le saviez-vous ?

Un placebo est un traitement pharmacologique à l'effet nul, mais agissant quand même si le sujet pense recevoir en réalité un traitement actif.

Prenons l'exemple de l'effet placebo dont nous avons tous entendu parler.

Classiquement, on administre le placebo en faisant croire au sujet qu'il s'agit d'un vrai médicament. Si le placebo agit, on en conclut que parce que le sujet y croyait, un mécanisme psychologique a « produit » l'effet attendu.

Mais les choses sont plus compliquées et plus intéressantes que cela. Des études récentes ont ainsi révélé que l'effet placebo fonctionne même si le sujet sait qu'on lui administre un produit placebo (donc au pouvoir thérapeutique nul), à condition qu'il ait confiance en son thérapeute et en le fait que ce traitement va quand même vraiment l'aider.

L'effet placebo agit sur le sujet.

Partant de ce constat, un certain nombre de médecins dans le monde prescrivent délibérément des placebos à leurs patients, avec succès ! Mais cela reste encore marginal : que ce soit du côté des thérapeutes que de celui des personnes en souffrance. Y compris parmi les adeptes des médecines douces et alternatives, combien cherchent à rencontrer LE thérapeute, à pratiquer LA technique qui les aidera enfin, oubliant ainsi que nous sommes notre premier guérisseur ?

C'est une tendance très humaine que nous partageons tous : la croyance illusoire que le salut viendra de l'extérieur de nous ! Bien entendu, l'aide extérieure est souhaitable, et penser que nous nous suffisons à nous-mêmes est faire preuve d'orgueil. Mais elle ne suffit pas à elle seule à induire un changement profond et durable en nous-même.

Seule la prise de conscience de notre responsabilité dans notre processus de changement

nous permet effectivement d'évoluer...

Dans certaines conditions associant confiance, croyance et foi, nous avons la capacité de mobiliser des forces de guérison dans notre corps, sans le recours à des substances ou techniques extérieures particulières.

Une prise de conscience globale

Toutes les traditions spirituelles, du chamanisme au New Age, insistent sur un point : nous ne sommes qu'un et nous sommes tous reliés. Mes choix et ce que je ressens influencent d'une certaine manière les autres, et notre planète !



Credit 1.4

Soit !

Nous pourrions être tentés de dire que tout cela n'est qu'élucubration et vagabondage intellectuels. Et pourtant... La science semble corroborer tout cela, il serait donc important d'en prendre pleinement conscience.

GCP = Projet sur la Conscience globale.

Avez-vous déjà entendu parler du Global Consciousness Project (GCP. En français : Projet sur la Conscience globale¹), pour ne citer que lui ?

Le GCP est un projet international regroupant des scientifiques et des institutions du monde entier, et visant à explorer comment la conscience est interconnectée, tout en le validant scientifiquement avec des mesures objectives.

S'appuyant sur plus de quarante années de recherches montrant que la conscience humaine peut interagir avec des appareils générant des événements aléatoires, le GCP a placé à différents endroits de la planète des appareils pouvant détecter des changements dans la conscience collective : ce sont en quelque sorte des baromètres de notre conscience collective !

Ainsi, avec plus de douze ans d'informations collectées, il est possible aujourd'hui d'affirmer que quand la conscience humaine devient cohérente et synchronisée, le comportement des instruments peut changer.

Les générateurs de nombre aléatoire sont conçus pour produire de façon imprévisible des séquences de 0 ou de 1. Mais, quand un événement important synchronise le ressenti de millions de personnes, le réseau de générateurs se structure sensiblement, les nombres

produits ayant une composante moins aléatoire, comme si une cohérence s'installait. La probabilité que cela soit dû à la chance est de moins de un sur un milliard !

Ces preuves suggèrent l'existence d'un « champ unifié de conscience » décrite par les sages de toutes les cultures. Aujourd'hui, certains désignent ce champ sous le nom de Noosphère.

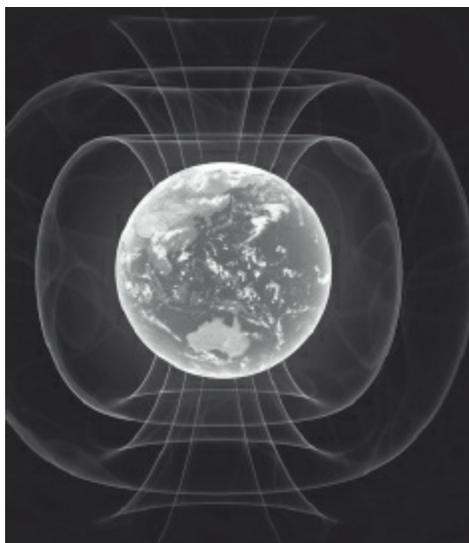
Les effets subtils mais bien réels de la conscience ont une implication directe sur nos vies et la planète. Ils nous encouragent ainsi à faire des choix et des changements positifs dans nos vies, en sachant que ceux-ci interagiront avec la Noosphère.



Le GCP démontre que lorsque la conscience est unifiée à large échelle, elle interagit avec la matière !

Marina Popovitch, première femme russe cosmonaute, Maître de conférences et vice-présidente de l'Université d'Arkhangelsk, révèle dans une interview au journal espagnol Planeta Urbano, en 2010² :

« Les études réalisées à Moscou ont déterminé que la planète est entourée d'un immense réseau énergétique, un "tissu d'énergie" qui possède une distribution de forme géométrique. »



Credit 1.5

La géologie des continents répond aux schémas directeurs énergétiques de cette grille. Toute la structure de ce que nous connaissons comme l'univers physique s'ordonne selon des schémas géométriques déterminés. Cela est connu sous le terme de "Géométrie sacrée".

Par ailleurs, en 1958, le professeur Bernascki a découvert une sorte d'anneau qui enveloppe la planète et qui contient un champ d'énergie dans lequel sont mémorisés des "registres" de toutes les formes de vie et de l'histoire de la planète. Il a été découvert que ce champ d'énergie ne se situe pas sur un plan physique. Nous avons été capables de détecter cette bande et de la "lire" avec des instruments scientifiques et en utilisant des médiums entraînés à le faire.

Nous avons ainsi découvert que ce champ est un tissu éthérique chargé d'émotions. C'est pourquoi il est nécessaire de contrôler nos passions. Chacun de nous a le pouvoir d'affecter ce champ de manière positive ou négative. Toute la négativité exprimée, comme la haine et la peur, a une incidence directe sur l'état de la planète. La Terre réagit violemment à nos pensées et nos sentiments et elle émet un type de rayonnement qui se répercute sur les modèles climatiques. Les éléments sont comme des anticorps planétaires.



Credit 1.6

(Question du journaliste : Est-ce que cela pourrait être l'une des causes des changements climatiques violents qui se produisent actuellement ?)

C'est seulement une partie d'un immense processus qui s'inscrit dans un ordre cosmique parfait. Les scientifiques savent très bien que nous sommes confrontés à un processus cyclique et inévitable qui ne peut juste se réduire à l'homme. Dans l'univers, tout est interconnecté ; tout ce que nous pensons, éprouvons et réalisons affecte la Terre. Les charges négatives affectent l'ensemble de l'humanité et sont en fait bien plus puissantes que l'énergie nucléaire elle-même. La planète, comme si elle était un corps malade, réagit avec des anticorps naturels pour soigner ce désarroi. La pollution n'est pas uniquement imputable à la consommation des énergies résiduelles. Nous sommes nous-mêmes une importante source de pollution. Le monde répond à la haine et à l'amour. »

Le monde répond à la haine et à l'amour.

Comment ne pas être fascinés par de telles découvertes ? Surtout, cela nous donne une grande responsabilité.

C'est dans cette perspective que ce livre vous est proposé : la gestion des émotions me semble un impératif aujourd'hui. Et ce n'est sans doute pas un hasard si les techniques et

les outils sont de plus en plus nombreux pour nous aider à y parvenir !

L'EFT (Emotional Freedom Techniques/Techniques de Libération Émotionnelle) est la technique de psychologie énergétique la plus connue aujourd'hui (nous en parlerons en détails plus loin).

Mais, tout d'abord, comprenons ce qu'est une émotion...



Conclusion : Apaiser nos émotions destructrices et développer en nous des sentiments positifs comme l'amour, des émotions comme la joie, a des répercussions non seulement sur notre vie et celle de nos proches, mais également sur l'ensemble de la planète ! Il est donc de notre responsabilité de travailler sur nous.



Credit 1.7

2. Les émotions



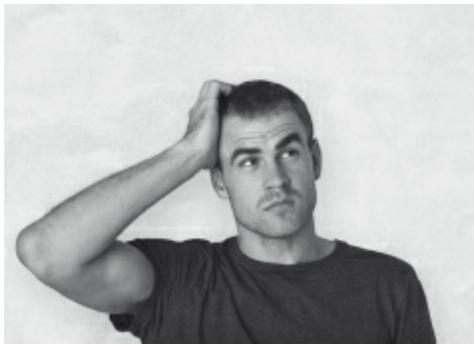
**Joie
peur,
tristesse,
colère**

Il y a quatre émotions fondamentales : la joie, la peur, la tristesse et la colère. Aucune émotion n'est en soi négative, car elles nous aident toutes à nous adapter à notre environnement. Par contre, les émotions réprimées ou celles liées au passé et surgissant dans notre vie présente sont « négatives », en ce sens qu'elles nous parasitent et nous font souffrir.

Credit 2.1

Nous avons choisi dans ce livre de nous intéresser tout particulièrement aux émotions. Pourquoi ? Parce qu'elles sont au cœur de nos existences quotidiennes et que c'est souvent par elles que l'on souffre. Et, comme nous venons de le voir, elles influencent le monde qui nous entoure.

Nous avons, bien entendu, d'autres dimensions et d'autres niveaux de fonctionnement, comme nous le verrons plus loin (comportements, croyances...). Cependant, comme me le confirme la majorité des personnes venant me consulter, c'est souvent le niveau émotionnel qui nous fait prendre conscience que quelque chose ne va pas : c'est quand l'angoisse devient trop forte, ou la peur ou la colère par exemple, que l'on commence à se tourner vers sa vie intérieure.



Credit 2.2

De plus, des outils existent pour apprendre à gérer efficacement ses émotions, et ce de façon autonome : les techniques de psychologie énergétique en particulier, dont l'EFT est la plus connue, sont des ressources efficaces que nous pouvons tous nous approprier.

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Une émotion est le résultat d'une interprétation de notre mental d'une réaction psychologique et physiologique à une situation externe ou interne. Elle est ainsi le fruit d'une exposition à un stimulus, extérieur ou intérieur à nous, et de notre interprétation de cette stimulation.

Pour que nous soyons clair par la suite sur le vocabulaire employé ici : une émotion est différente d'une sensation (liée à une perception sensorielle comme la température, une texture, une odeur) et d'un sentiment (qui ne se manifeste pas en réaction à une stimulation).

Interprétation de notre mental.

Ainsi, les émotions sont au cœur de nos vies car on ne peut pas ne pas sentir d'émotions, et nous sommes tous influencés par elles. Heureusement d'ailleurs, car elles nous permettent de nous adapter à notre environnement !

D'une certaine façon, l'émotion relève de l'inné (mais pas uniquement, comme nous le verrons plus loin) : nous n'avons pas besoin d'apprendre à avoir peur ou à ressentir de la colère. C'est l'environnement qui va nous apprendre par contre de quoi il faut avoir peur, ou contre quoi être en colère.

Les émotions participent donc de notre adaptation et de notre évolution en tant qu'individu et en tant qu'espèce. Elles sont ainsi une forme d'intelligence préverbale et préconsciente.



Credit 2.3

Ainsi, depuis Charles Darwin et sa théorie de l'évolution, nous savons que nous disposons d'une palette d'émotions dites « fondamentales », innées et universelles, ayant chacune une fonction bien précise d'adaptation. La culture, l'environnement, influenceront sur l'expression et la modulation de ces émotions fondamentales. Mais ces dernières existent

quel que soit l'environnement.

Les émotions fondamentales peuvent être décrites au nombre de 4, chacune ayant des émotions dérivées, mélange de plusieurs sensations entre elles. Chaque émotion fondamentale a des déclencheurs et des rôles spécifiques.

Émotion fondamentale	Stimulus déclencheur	But de l'émotion	Freins à l'expression de l'émotion
Colère	Mes limites ne sont pas respectées.	Intimidation des potentiels adversaires pour éviter un conflit ; manifester sa présence et ses limites personnelles ; donner une direction dans la vie.	Socialement répréhensible, peur du jugement, crainte de faire du mal...
Tristesse	Perte.	Attirer de l'aide, du soutien, alors qu'on est en difficulté ; faire le deuil d'un attachement (que ce soit une idée ou une personne) ; évoluer vers une nouvelle façon de nous percevoir.	Apprentissage culturel : « Cela ne se fait pas de pleurer », embarras de l'entourage, dénégarion collective de ce qui touche à la mort.

Émotion fondamentale	Stimulus déclencheur	But de l'émotion	Freins à l'expression de l'émotion
Peur	Danger présent ou potentiel.	Augmenter le niveau des réactions d'adaptation face à un danger avéré (fuir, combattre pour éviter de subir) ; connaître nos limites ; être éveillé à ce qui nous entoure ; nous guider dans ce que l'on peut faire ou non.	Peur de perdre ses moyens ; peur d'être perçu comme faible.
Joie	Être à sa place, réussite, prise de conscience de la beauté qui nous entoure...	Se récompenser, ancrer un comportement efficace, renforcer la relation avec les autres, plaisir.	Croyances du type : « On ne peut pas être toujours joyeux », ou « dans la vie, on souffre » ; conditionnements sociaux pour lesquels la joie ne doit s'exprimer que dans des circonstances bien précises...



À retenir

Les émotions sont l'interprétation que l'on fait de réactions psychophysiologiques à un événement externe ou interne (croyances, imagination).

Il y a quatre émotions fondamentales : la joie, la peur, la colère et la tristesse.

Peut-on se fier à nos émotions ?

Il me paraît important de revenir sur un point : une émotion est bien l'indicateur que nous réagissons à un stimulus, mais elle ne représente pas en soi notre « Vérité » !

Écouter ses émotions.

Depuis plusieurs années, nous entendons régulièrement, notamment sous l'influence de la culture populaire américaine, qu'il faudrait « écouter ses émotions », que ce serait là que notre vérité profonde se révélerait, etc. Tout cela est en grande partie faux, voire une erreur profonde, à moins d'être assez « épuré » et avoir une pleine conscience de ce qui nous anime. Qu'il faille être à l'écoute de ses émotions est, bien entendu, essentiel. Cependant, considérer nos émotions comme notre seul indicateur auquel se fier peut être une erreur.

En effet, beaucoup de nos émotions se déclenchent avec une intensité inappropriée au regard de la situation présente, en écho à des expériences passées, comme nous le verrons plus en détail plus loin.



Credit 2.4

Une réaction à entendre

Comme nous l'avons vu précédemment, nos émotions sont bien une réaction à un stimulus ou événement extérieur, et à l'interprétation que l'on en fait. Ainsi, elles sont nécessaires à notre existence et à notre survie.

Si effectivement je n'écoute pas ma peur au moment de traverser une route très passante, je risque bel et bien de me faire renverser. De même, si je n'entends pas la colère en moi, je n'apprendrai jamais à respecter les normes sociales du groupe dans lequel j'évolue.

En ce sens, nos émotions sont des outils d'adaptation nécessaires et à écouter.

Prendre conscience de nos interprétations

Une dimension importante pour comprendre nos émotions réside en la lecture, l'interprétation que l'on donne à l'événement extérieur. Et c'est là que nous devons être vigilant quant à ce que nous disent nos émotions.

En effet, si notre vie émotionnelle est si souvent source de souffrance, c'est que nous ne sommes ni conscients ni dégagés du pouvoir d'interprétation de notre cerveau. Car ces interprétations peuvent être déformantes, nous éloignant de la réalité et par là même de notre vérité.



À retenir

Aucune émotion n'est négative en soi : y compris la peur ou la colère, par exemple. Ce que nous jugeons et percevons négativement n'est que le résultat d'émotions mal gérées !



À retenir

Nos émotions sont à écouter car elles sont la réponse à une situation réelle à laquelle il faut s'adapter. Cependant, elles peuvent s'activer à cause de déclencheurs « réveillant » de vieilles mémoires. En ce sens, l'émotion n'est pas toujours à prendre au pied de la lettre dans une situation présente !



Bon à savoir

Nos émotions sont conditionnées par nos croyances et les modèles que nous avons connus enfant, ainsi qu'à l'identification à un rôle que l'on a fait sien.

Tel le chien de Pavlov, les circonstances et événements extérieurs peuvent nous renvoyer à une expérience passée, comme un rappel, induisant une réponse émotionnelle calquée sur la réponse passée.

Ainsi, une voix pourra susciter en nous de la crainte, non parce qu'elle est objectivement effrayante, mais parce qu'elle a des caractéristiques réveillant en nous la mémoire d'une voix du passé qui nous effrayait. Ainsi, ce que nous croyons une réponse à ce qui se

présente à nous dans le présent n'est parfois en fait qu'une réponse conditionnée dans le passé.

C'est même souvent le cas, peu ou prou, des émotions négatives récurrentes que nous vivons.

Je me souviens d'une participante à un stage qui racontait être prise de peur dès qu'elle voyait sa fille adolescente partir de chez elle le matin. Tout avait commencé plusieurs années auparavant lorsqu'un homme avait tenté de les enlever toutes les deux : elle se souvient alors avoir eu la plus grande peur de sa vie lorsque sa fille avait été emmenée par le ravisseur, la perdant ainsi de vue.

Ce n'est bien entendu pas le fait que sa fille aille à l'école qui lui faisait peur, mais le rappel occasionné chaque matin par le fait qu'elle la perdait de vue.

Pour vous aider à prendre conscience de l'importance de l'identification à des modèles (en premier lieu parentaux), je vous invite à faire le petit exercice suivant.

Exercice

Prenez une feuille de papier et un crayon. Reproduisez le tableau suivant :

Papa		Maman	
Qualité	Défaut	Qualité	Défaut

Ensuite, le plus spontanément possible, sans chercher à réfléchir et en évitant de vous censurer (ce qui compte, ce sont justement les images subjectives intégrées en nous), remplissez méthodiquement ce tableau, colonne par colonne.

Une fois cela fait, regardez votre tableau : est-il équilibré ? Certaines colonnes sont-elles beaucoup plus remplies que d'autres ? Lequel de vos parents porte le plus de représentations ?



Credit 2.5

Ensuite, et c'est là que cela devient édifiant parfois, relisez ce tableau en vous demandant : « Quelles sont ces qualités ou défauts qui pourraient me décrire ? » Peut-être vous reconnaîtrez-vous chez l'un de vos parents en particulier ? C'est ainsi que l'identification se construit : ce que nous croyons être « moi » est en fait un subtil mélange de ma personnalité propre, mais aussi largement de mon environnement, de mes parents...



Credit 2.6

Dans un monde parfait, un homme devrait pouvoir se reconnaître plutôt dans les caractéristiques de son père, et une femme dans celles de sa mère. Mais, il arrive que les circonstances de la vie nous aient conduits à nous identifier au parent de l'autre sexe : par exemple, si un garçon n'a pas connu d'homme à la maison, il est naturel qu'il aille « puiser » de quoi se construire chez sa mère. Sa problématique pourra alors peut-être être celle d'un manque de repères pour se construire en tant qu'homme plus tard. De la même façon, nous pouvons être tentés de rechercher chez un partenaire des caractéristiques d'un de nos parents !

Bref, les possibilités d'analyse et de travail à partir de ce simple exercice sont immenses, et cela nous permet surtout de prendre conscience que certaines souffrances que nous vivons pourraient très bien venir de bien plus loin que nous le supposons !



À retenir

Les émotions envahissantes et destructrices qui nous posent problème sont très souvent la réaction à des événements appartenant au passé, à des « programmes » acquis, et se « réveillent » lorsqu'un stimulus fait écho à un aspect de ces événements passés.

Quel sens donner à nos émotions ?

Une émotion est une interprétation et une réponse à un stimulus de notre environnement. Cela peut être l'indication qu'une adaptation est nécessaire dans notre vie, ou le signe qu'une charge émotionnelle trop forte liée au passé n'a pas pu être gérée (cas des traumatismes, par exemple).

Considérons-les donc comme un baromètre et une boussole : elles nous renseignent sur l'importance de l'adaptation à opérer et sur la direction où regarder. Mais, pour pouvoir bien utiliser ces instruments, il est important qu'ils ne soient pas parasités par la tempête électromagnétique d'un traumatisme passé, ou l'aimant d'une croyance limitante.

En soi, une émotion est forcément juste.

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez conscience que des émotions en vous ne sont pas « justes » : ce que nous appelons, par facilité, des émotions « négatives ». En soi, une émotion est forcément juste et n'est ni positive ni négative, comme elle n'est qu'un indicateur et qu'énergie.

J'appelle émotions « négatives » ou « destructrices » celles qui n'appartiennent pas au moment présent, nous empêchant de vivre pleinement en phase avec notre réalité, ici et maintenant.

La peur resurgissant du passé ne peut être une bonne réponse à mon environnement présent. De même, la colère permanente que je ressens fausse considérablement ma perception de ma réalité.

Faire cette distinction entre émotion parasite et émotion juste.

Ainsi, tout le monde comprend bien que si j'ai peur des femmes que je rencontre et qui pourraient me plaire, cette émotion dépasse la réalité de la rencontre particulière présente, l'empêchant même de se vivre. Cette émotion n'est pas adaptée car elle n'appartient pas à la situation présente, mais très probablement au passé. L'émotion est, dans ce cas, « négative ».

C'est important de faire cette distinction entre « émotion parasite » et émotion juste ! Cela veut en effet dire que je ne pourrai jamais éviter de ressentir des émotions désagréables : la peur, la colère, la tristesse font partie de la vie et ont un rôle à jouer pour nous aider à vivre. Vouloir ne plus ressentir d'émotions désagréables revient à ne plus vouloir vivre.

Ainsi, certains essayent bien d'anesthésier des émotions désagréables, souvent « négatives » : l'usage de drogues ou d'alcool peut être une façon de faire. Mais le déni de son ressenti par la fuite en avant en est une autre, ou encore la recherche d'émotions

plaisantes fortes, se réfugier dans une vie par procuration (TV, vie des *people*)... L'être humain déborde de créativité pour éviter ses émotions désagréables.

Au risque de faire de la philosophie de comptoir : sur cette Terre, il n'y a pas de naissance sans mort, pas de joie sans peine, de blanc sans noir. La souffrance fait effectivement partie de nos vies : mais sans oublier le plaisir ou la joie.

Le problème vient du déséquilibre induit par nos émotions « négatives » : nous continuons souvent à ressentir des émotions liées à des expériences passées, à des croyances limitantes, etc. Si nous chargeons la valise émotionnelle au fur et à mesure de notre voyage, cela peut devenir effectivement bien lourd ! À tel point que l'on peut se retrouver épuisé, découragé, déprimé. Il y a trois principales sources de « prise de poids » émotionnelle :



Credit 2.7



Credit 2.8

➤ **Les événements traumatisants**, dont l'intensité est trop forte pour que nous arrivions à nous y adapter ou à les gérer. Notre psychisme tente alors d'absorber cette intensité comme il le peut mais le trop-plein doit être évacué. Il ressort souvent de façon inappropriée et intempestive sous forme d'angoisses, de peurs paniques, de cauchemars, etc.

Il ne faut pas nécessairement entendre par traumatisme uniquement des événements extrêmes comme un viol, un accident, etc. Il y a des traumatismes plus « discrets » : une réflexion peut être vécue comme un traumatisme ! L'intensité des symptômes de stress post-traumatique sera souvent bien moins forte. Néanmoins, nous pouvons retrouver dans certains cas la même symptomatologie, mais avec un degré d'intensité plus faible. Nous pourrions alors presque parler « d'hy-potraumatisme », comme on parle d'hypomanie.

➤ **Les croyances limitantes** sur nous-même et sur l'environnement. Si je crois, par exemple, que je ne suis pas à la hauteur, je vais avoir des émotions inappropriées à des événements que j'aurais pourtant objectivement la capacité d'assumer.

À mon sens, les croyances limitantes sont une source majeure de souffrance : elles sont présentes chez presque tout le monde, pouvant contaminer tous les secteurs de notre vie. Elles peuvent se révéler très difficiles à désactiver, tant elles engagent souvent des composantes importantes de notre personnalité : notre culture, notre vécu, nos représentations du monde, etc. Parfois, perdre confiance en nous ou en la vie peut être vécu comme très angoissant, et l'on préférera s'y accrocher, subissant la souffrance qui l'accompagne !

Le saviez-vous ?

Les croyances limitantes sont des schémas de pensées limitant notre image de nous-même ainsi que la perception de notre capacité à agir. Il y a en général trois grands thèmes de croyances limitantes : le manque de capacité (« je ne suis pas assez bon pour atteindre ce résultat »), le manque d'espoir (« je n'ai aucune possibilité d'agir sur la vie ») et le manque de mérite (« je ne suis pas assez bon pour avoir le droit d'être heureux »). Le plus souvent, ces croyances limitantes sont inconscientes et imprègnent cependant toute notre vie !

Dans de nombreux cas, ce sont des bénéfiques secondaires qui nous rattachent à la croyance limitante. Par exemple : « Même si j'ai des difficultés d'argent, je reste au moins loyal envers ma famille. » Dans ce système de valeur, prendre le risque de ne pas être loyal envers ses parents est inacceptable !

Les croyances limitantes peuvent, bien entendu, être fortement liées à notre environnement familial, culturel, sociologique, etc. Ainsi, nos identités sont un millefeuille de croyances, stéréotypes et archétypes. Cette identification à des modèles et croyances extérieurs à nous est un grand générateur d'émotions destructrices.

Le petit plus

Il est maintenant temps de comprendre

Que toutes tes idées de vrai et de faux

N'étaient que des cerceaux de jeu pour enfant

Qui doivent être laissés de côté

Quand tu peux finalement vivre

Avec véracité et amour

Hafez

Poète, philosophe et mystique persan

XIV^e siècle

➤ **Une mauvaise gestion chronique du stress.** Le stress est un mécanisme nécessaire d'adaptation à notre environnement. Les émotions sont donc des composantes de ce stress. Dans une même journée, nous pouvons vivre la peur, la joie, la colère et la tristesse. Vous l'aurez bien compris, c'est nécessaire à notre survie.

Comme l'a bien expliqué le professeur Henri Laborit³, en situation de stress, il n'y a que deux grandes façons d'agir : la fuite de la source du stress, ou la lutte pour affronter le stresser. Sans présager des conséquences de nos actions, ces deux façons d'agir sont saines sur le plan physiologique et représentent une bonne gestion du stress. Par contre, il existe, en quelque sorte, une troisième possibilité : l'inaction ! Soit nous ne pouvons fuir la source de stress, soit nous jugeons impossible la lutte et le combat. C'est toujours dans cette inaction qui nous fait subir les événements que des conséquences négatives sur le plan physiologique et psychologique se produisent⁴. Nous ne pouvons alors gérer convenablement notre stress.



Credit 2.9

Or, au quotidien, nous sommes constamment dans l'inaction, dans l'impossibilité réelle ou supposée d'agir en fuyant ou en luttant : lorsque notre supérieur hiérarchique nous admoneste, nous ne pouvons fuir sans craindre des conséquences, ou nous battre avec lui sous peine d'être licencié ! Quand vous êtes entassé dans les transports en commun ou

pris dans les bouchons le matin, vous ne pouvez fuir ou lutter contre le stress ! Et les exemples sont nombreux : repensez à votre dernière journée et observez combien vous avez été dans l'impossibilité d'agir !



Credit 2.10

Nos journées sont ainsi faites d'un nombre important d'inactions, où nous subissons les événements, accroissant notre stress ! C'est pourquoi il est important d'avoir une hygiène de vie saine et de trouver les occasions d'être dans l'action : l'exercice est un bon moyen d'agir ! Sinon, la peur ou la colère que l'on ressent quotidiennement, par exemple, vont petit à petit s'installer durablement dans nos vies, nous maintenant dans un état de veille permanent et épuisant !

Pour ceux souhaitant mieux comprendre le stress, je vous renvoie à mon précédent livre⁵.

Quelles solutions pour se libérer de ses émotions « destructrices » ?

De très nombreux outils à disposition

Aujourd'hui, nous vivons une époque formidable où les aides pour vivre plus légers sont nombreuses. De nombreux thérapeutes utilisant un nombre incalculable de techniques diverses nous offrent leur service...

Les livres sont également légion, et Internet met à disposition articles, méthodes et vidéos pour s'autotrainer.

La solution c'est vous...

Mais justement, comment s'y retrouver, surtout quand certains laissent entendre plus ou moins clairement qu'il ou elle a LA méthode, LA solution ? Pour un peu, on les entendrait crier : « Lève-toi et marche ! » Mais c'est correct... Il faut de tout pour faire un monde, et la Vérité est constituée d'un ensemble de vérités parcellaires. À un détail près : **aucune méthode ou thérapeute ne pourra être votre sauveur, parce que la solution c'est vous... Car vous êtes le problème !**

Un peu de provocation ne fait pas de mal pour nous rappeler que le changement ne peut s'opérer que de l'intérieur de nous, avec souvent de la persévérance !

Et pourtant, avec les techniques de psychologie énergétique que je vais vous présenter dans les pages qui suivent, vous aurez des outils efficaces et performants. Elles font partie des plus performantes que j'ai pu rencontrer jusque-là et m'ont déjà beaucoup aidé comme de nombreuses autres personnes !

Je suis persuadé que ces outils vous aideront tout autant.

Cibler où se situe le problème

De très nombreuses techniques et approches existent. Bien ! Mais comment choisir ? Comment savoir ce qui pose problème en moi ?



Credit 2.11

Ce sont des questions importantes auxquelles il est souvent difficile de répondre quand nous sommes envahi par des émotions, quand nous sommes en pleine confusion dans nos pensées. Pourtant, c'est important de s'efforcer d'identifier à quel niveau le problème se situe. Ainsi, nous pourrions choisir l'approche thérapeutique qui nous conviendra le mieux, si nous en avons le désir.

Pour vous aider à repérer où et à quel niveau votre problème agit, je vais vous présenter un outil relativement simple : celui des niveaux logiques de Gregory Bateson⁶ enrichi par Robert Dilts⁷ et par moi-même. Ce modèle schématisé (et donc forcément réducteur) permet de faire des distinctions entre des informations qui sont à des niveaux logiques différents. Il permet ainsi de sortir de la confusion.

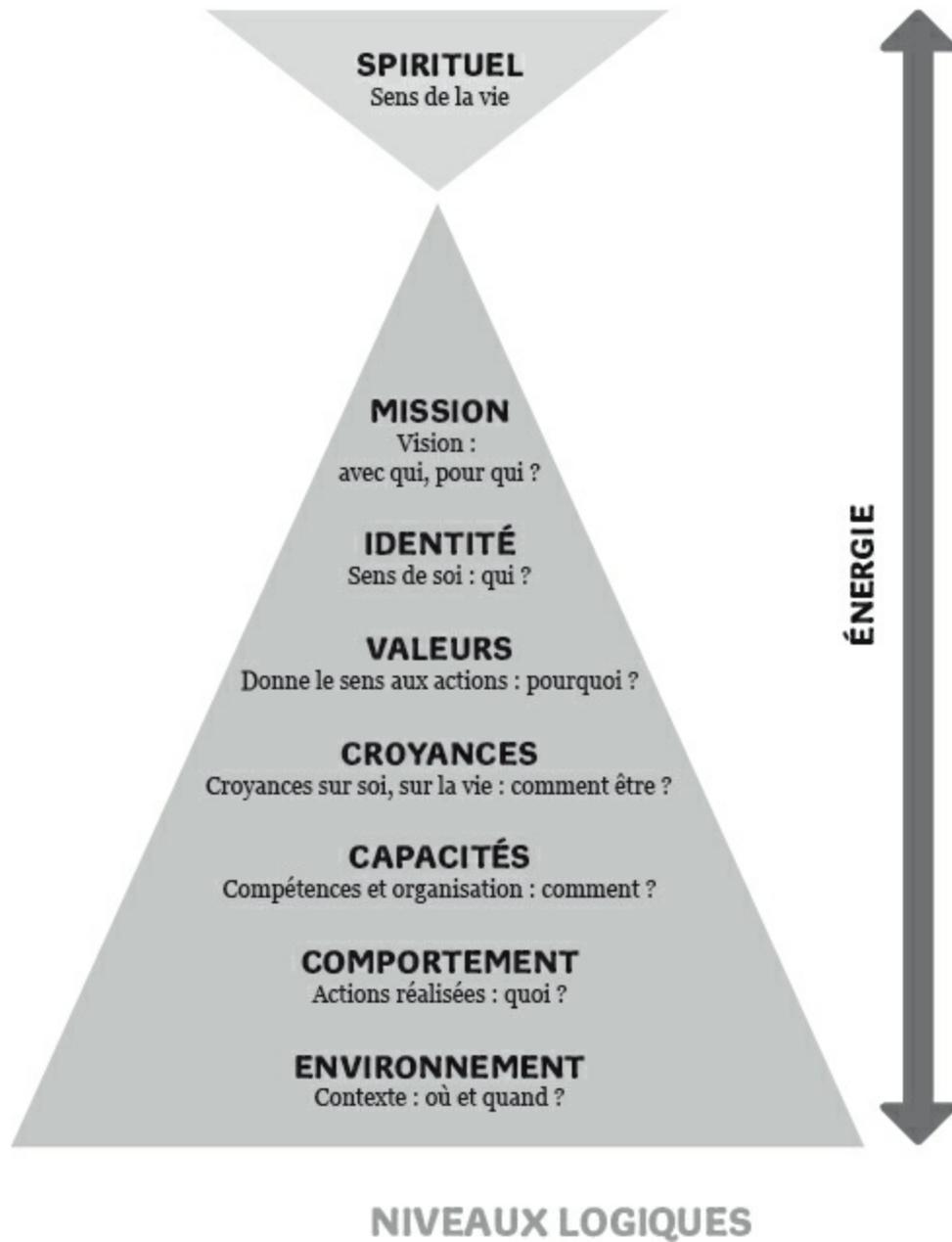
À titre d'exemple, je peux être submergé par la colère avec une pensée liée où je me dis régulièrement, tel un mantra : « J'ai encore fait une erreur au boulot, je suis vraiment trop nul ! » Dans ce cas, « je suis vraiment trop nul » porte sur mon identité. Or, le problème ne vient pas de qui je suis, mais de ce que j'ai fait ou ce dont je suis capable. Ce sont des niveaux tout à fait différents !

Tout le monde sera d'accord pour dire que si je demande à quelqu'un de conduire une voiture alors qu'il ne l'a jamais fait, il risque d'échouer. Pour autant, son identité n'est pas à remettre en cause : il n'est pas idiot ou maladroit. Il n'a juste pas développé les capacités de conduire une voiture.



Credit 2.12

Vous comprendrez sans doute mieux en visualisant les niveaux logiques suivants :



Selon G. Bateson, revus par R. Dilts, puis par S. Tubau

Tout l'intérêt de ce modèle est de nous aider à repérer où se situe le problème, et surtout de voir à quel niveau il faut travailler pour le résoudre.

En effet, il y a une notion hiérarchique dans la présentation de ces niveaux de fonctionnement. **Ainsi, une fois le niveau problématique identifié, ce modèle indique qu'il faut agir au niveau au-dessus.**

Si je reprends mon exemple du conducteur débutant, son identité n'est pas en cause s'il ne parvient pas à conduire dès la première fois. C'est bien un problème situé au niveau du comportement (il n'arrive pas à réaliser l'action de conduire). Pour le résoudre, il doit travailler au niveau des capacités en développant ses compétences en conduite et en prenant des leçons.

Exemple de Jérémie, 30 ans

Jérémie me consulte car il souffre de ne pouvoir vivre des relations amoureuses satisfaisantes. C'est un jeune homme agréable à regarder, vif et intelligent. Cependant, depuis son adolescence, il a connu très peu d'histoires amoureuses.

Quand je lui demande son analyse sur le sujet, il dit deux choses principalement : « Je ne sais pas draguer ni séduire », et « de toute façon, je suis difficile car je recherche la femme de ma vie et la mère de mes enfants ».

Dans un premier temps, nous travaillons sur son constat d'être incapable de séduire. Nous sommes alors bien sur un problème se situant sur le niveau des capacités. En suivant, le schéma des niveaux logiques, nous voyons bien qu'il ne servirait à rien de vouloir lui faire prendre des cours de séduction (qui le ferait rester sur le niveau des capacités). En effet, la solution ne peut venir qu'en travaillant sur le niveau des croyances.

Nous travaillons alors en EFT sur la croyance « je ne suis pas capable de séduire ». Comme vous le voyez sur le schéma, l'énergie traverse tous les niveaux logiques, faisant le lien entre eux. Avec l'EFT, en mobilisant le système énergétique de Jérémie, nous favorisons le travail sur ses croyances. Effectivement, la croyance de Jérémie, après deux séances où nous explorons ses différentes racines, se résorbe facilement.

Cela libère de l'énergie en Jérémie, et permet ainsi de se concentrer sur l'essentiel du problème : ses valeurs ! En effet, il s'accroche fermement à des représentations de valeurs familiales, ne concevant finalement sa vie affective que sous le prisme d'être un mari respectueux et responsable, ainsi qu'un père assumant ses responsabilités. Ce sont en soi de belles valeurs, mais elles posent manifestement un problème car Jérémie en vient à pratiquement « recruter » une femme pouvant partager ces mêmes valeurs. Comment être soi-même alors ? Comment être léger, complètement dans le présent, dans ses sensations ?

Bien entendu, ces valeurs sont héritées de l'histoire familiale de Jérémie, et les racines du problème sont profondes. Cependant, en suivant les niveaux logiques, nous voyons que pour résoudre la problématique causée par ces valeurs, nous devons travailler avec Jérémie sur le niveau de son identité : qui est-il ? Quel homme veut-il être ? Être mari ou père n'est qu'une facette de l'homme qu'il est. Pour être amoureux et rencontrer une femme avec qui avoir une relation pleinement satisfaisante, Jérémie doit apprendre à être un homme à part entière.

C'est bien sûr un travail plus long, dans lequel le travail en EFT avec l'énergie a été également des plus utiles...

Exercice

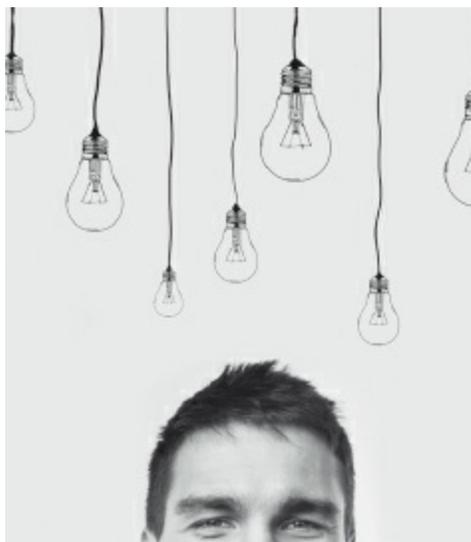
Prenez un temps au calme, et considérez ce qui vous pose problème aujourd'hui. Prenez un peu de distance, le temps de l'exercice, avec ce qui vous pose problème ou vous fait souffrir.

Ensuite, reportez-vous au schéma des niveaux logiques : à quel niveau votre problème se fait-il sentir ?

Ne cherchez pas dans un premier temps à regarder trop vite le niveau du dessus, à chercher la solution. Prenez déjà bien conscience du niveau de votre problème.

Par exemple, si je pense que je suis vraiment nul, on voit bien que cela se situe au niveau des croyances, et non sur le plan des capacités (même si mon mental déduit de cette croyance que je suis nul de n'avoir aucune capacité). Le niveau d'origine est une ou plusieurs croyances sur moi-même dans ce cas-là.

Enfin, si vous avez bien intégré le niveau problématique, commencez à regarder le niveau au-dessus, et réfléchissez en quoi des solutions se trouveraient sans doute sur ce plan. Du coup, qu'est-ce qui serait faisable pour vous aider ?



Credit 2.13

Travailler avec l'énergie sera toujours utile

Comme vous avez pu le constater sur le schéma des niveaux logiques, j'ai introduit la notion d'énergie, en en faisant une constante traversant tous les niveaux et faisant le lien entre eux.

Tout n'étant qu'énergie, depuis la matière de votre corps jusqu'à vos émotions et pensées, il est logique de considérer l'énergie comme naturellement présente où que vous vous situiez. Par conséquent, il est tout aussi logique de se dire qu'en travaillant avec notre énergie, nous toucherons nécessairement le niveau du problème en cause.

Mobiliser l'énergie.

La bonne nouvelle avec ce postulat, c'est que même si nous ne connaissons pas la cause de nos difficultés, de notre mal-être, mobiliser l'énergie sera toujours un moyen de faire avancer les choses.

Bien entendu, dans bon nombre de cas, le seul travail énergétique ne fera pas tout : la prise de conscience, le changement de nos mécanismes de pensée, la modification de nos comportements, etc. seront des ingrédients indispensables à une résolution efficace et durable de notre problématique. Néanmoins, le travail énergétique permettra de bouger les choses, de parvenir à un meilleur équilibre, et surtout de gérer nos émotions « négatives ».

En ce sens, la psychologie énergétique est une avancée majeure : elle permet de travailler sur le plan psychologique en s'aidant de notre système énergétique. Et, devinez quoi... ça marche !

Mais comment définir et comprendre ce qu'est l'énergie ?



Le concept d'énergie remonte à l'Antiquité : en grec ancien, *energeia* (ἐνέργεια) signifie « force en action ». Ce qui est ainsi en jeu dans ce concept d'énergie, et que l'on retrouve en physique, c'est la question de sa transformation. Cette problématique de la transformation de l'énergie est aussi valable sur le plan psychosomatique : nous voyons bien comment l'énergie d'une émotion ou d'une pensée peut se transformer en maladie dans notre corps, par exemple.

L'énergie est un flux dynamique, c'est un champ électromagnétique qui circule. On peut

ainsi faire l'analogie avec une vague qui n'existe que dans le mouvement. Nous sommes ainsi plongés dans un champ électromagnétique et nous sommes nous-mêmes envahis par un champ énergétique : plus encore, nous sommes énergie ! La fréquence de cette énergie électromagnétique est plus ou moins élevée, ce qui rend la matière plus ou moins dense.



Conclusion : Les 4 émotions fondamentales que sont la joie, la peur, la colère et la tristesse sont nécessaires à notre adaptation à notre environnement. Cependant, bien souvent, ces émotions n'ont pu être exprimées librement : l'énergie liée est alors bloquée en nous, se manifestant plus tard dès que nous sommes stimulés. Ce sont ces énergies appartenant au passé que nous jugeons négativement !

Une bonne façon de s'en libérer est de travailler avec l'énergie de ces émotions, comme le propose l'EFT (Emotional Freedom Techniques) et la psychologie énergétique.

3. Une révolution : la psychologie énergétique

Esprit,
corps
énergie



La psychologie énergétique regroupe un ensemble de techniques dont l'EFT est aujourd'hui la plus connue. Ce sont des approches particulièrement innovantes et efficaces pour travailler sur les traumas, croyances limitantes et d'une façon générale sur les problématiques émotionnelles. La grande nouveauté par rapport à la psychologie classique, est de travailler sur trois niveaux simultanément : l'esprit, le corps et l'énergie.

Credit 3.1

Qu'est-ce que la psychologie énergétique ?

Née aux États-Unis il y a plus de trente ans, la psychologie énergétique recouvre différentes approches et techniques thérapeutiques, dont une des plus connues aujourd'hui est l'EFT (Emotional Freedom Techniques).

D'une façon générale, la psychologie énergétique cherche à rétablir un juste équilibre entre notre corps et notre esprit, par une action sur notre champ énergétique, en cherchant à agir sur les perturbations s'y inscrivant.



Credit 3.2

Cela suppose, bien entendu, d'accepter l'existence d'un champ énergétique, ce qui ne va pas de soi pour la psychologie « classique » ou pour la médecine conventionnelle. Pourtant, ce champ énergétique, nous en avons tous entendu parler, tout du moins de certaines de ses dimensions : chakras, méridiens... Et les médecines orientales travaillent avec le champ énergétique de l'être humain depuis plusieurs millénaires : l'acupuncture en est la technique la plus connue !

De plus, il existe un certain nombre de preuves scientifiques concernant l'existence d'un réseau de méridiens et de la réalité des points d'acupuncture⁸. On s'est ainsi rendu compte que l'injection d'une substance radio-opaque n'importe où dans le corps se diffuse de façon concentrique. Par contre, l'injection de cette substance à l'endroit d'un point d'acupuncture fait qu'elle se diffuse de façon longiligne, suivant le méridien concerné.



Bon à savoir

Le système des méridiens, utilisés en EFT, comprend 14 méridiens majeurs, ou chemins d'énergie. Chacun parcourt le corps, transportant l'énergie vitale à au moins un organe ou

système important. Chaque méridien suit un chemin spécifique à la surface de la peau, et le flux énergétique qui y circule peut être influencé par des manipulations physiques.

Les points d'acupuncture que l'on va stimuler en EFT sont de petites zones sur la peau, caractérisées par une plus faible résistance électrique. Ils sont considérés comme des ouvertures dans le système énergétique. La stimulation de ces points d'acupuncture par pression, tapotements, aiguilles ou courant électrique influence le flux énergétique du système des méridiens.

L'énergie transportée par les méridiens constitue une passerelle entre la dimension psychologique et sa contrepartie physique.

Une maxime de toute approche énergétique de guérison est :

La matière vient après l'énergie.

D'autres procédés, comme l'électrophotographie de type Kirlian non reconnue officiellement, permettent également de mettre en évidence certains champs énergétiques et leurs éventuelles perturbations.

Mais il existe d'autres systèmes énergétiques, en dehors de celui des méridiens : les chakras sont sans doute les plus connus. Pour ceux que cela intéresse, je vous conseille la lecture du livre de Donna Eden, *Médecine énergétique*. L'auteur perçoit et travaille avec huit systèmes énergétiques différents, à la fois indépendants et interreliés⁹.

Toutes les médecines traditionnelles travaillent avec l'énergie.

À dire vrai, nous ne savons pas grand-chose quant aux champs énergétiques de l'être humain. Tout au plus ne connaissons-nous, souvent empiriquement, que quelques bribes de l'immensité que doit recouvrir la dimension énergétique. L'univers n'est-il pas qu'énergie ? La physique moderne ne nous dit-elle pas que même la matière n'est qu'énergie ?

Pour autant, toutes les médecines traditionnelles (chinoise, ayurvédique, chamanique...) travaillent avec l'énergie ! Si cela ne servait à rien, ces approches auraient été abandonnées depuis bien longtemps !

Tout le défi, en abordant la psychologie énergétique, est de faire accepter à notre cerveau gauche, à notre intellect, que même si nous ne comprenons pas tout, nous pouvons agir efficacement ! Ce n'est pas un hasard d'ailleurs si la psychologie énergétique se développe aux États-Unis en premier lieu : les Américains ont cette grande qualité d'être pragmatiques avant tout : « Si quelque chose donne des résultats, même si on n'y comprend rien, allons-y ! Expérimentons ! » En France par exemple, et en Europe d'une

façon plus large, nous voulons comprendre intellectuellement avant même d'expérimenter. C'est pour cela que la PNL, la psychologie transpersonnelle, l'hypnose ericksonienne, les thérapies brèves de Palo Alto, etc. se sont développées aux États-Unis et non en Europe !



Credit 3.3

Cependant, les pionniers de la psychologie énergétique n'en oublient pas pour autant d'être rigoureux et de démontrer scientifiquement l'efficacité de leur approche.

Ainsi, David Feinstein a publié en 2012, dans la revue *Review of General Psychology* de la puissante Association américaine de Psychologie (APA), une synthèse de différentes études en psychologie énergétique utilisant les tapotements, ou tapping, sur des points d'acupuncture, avec la conclusion suivante :

« Une revue des preuves disponibles actuellement révèle que l'utilisation de la stimulation des points d'acupuncture dans le traitement de désordres psychologiques a été examinée dans plusieurs études répondant aux standards scientifiques. Ces études ont montré de façon certaine des effets forts, et des résultats statistiques positifs, dépassant largement le simple hasard, après relativement peu de séances de traitement. Les investigations menées dans plus d'une douzaine de pays par des équipes de recherche indépendantes ont toutes produit des résultats similaires. Les spéculations sur les mécanismes en jeu suggèrent que le tapotement des points d'acupuncture en même temps qu'un problème émotionnel est activé mentalement, produit rapidement les changements souhaités dans la neurochimie impliquée dans ce problème. Si de nouvelles recherches sur la psychologie énergétique continuent de s'accumuler – comme les récents développements le laissent prévoir – et que les modèles explicatifs des résultats observés continuent d'évoluer, la stimulation des points d'acupuncture offrira aux cliniciens une technique qui pourra être utilisée avec confiance pour changer rapidement les circuits neuraux sous-tendant les problèmes psychologiques¹⁰. »



Credit 3.4

Psychologie énergétique.

Ainsi, de plus en plus d'études montrent aujourd'hui l'efficacité de la psychologie énergétique, notamment dans les problèmes suivants :

- anxiété ;
- phobies ;
- syndrome de stress post-traumatique.

Son action permet d'agir sur le plan neurologique, mais des études préliminaires semblent indiquer également que des techniques de psychologie énergétique basées sur le tapotement de points d'acupuncture favoriseraient les changements dans l'expression de certains gènes¹¹.

Une comparaison très intéressante dans cette étude a été faite entre les sujets qui ont suivi un traitement combinant stimulation de points d'acupuncture en même temps qu'en activant des images mentales provoquant de l'anxiété, et des sujets dont le traitement principal tient en une médication (anxiolytiques).

Dans les deux cas, une réduction des symptômes est constatée. Cependant, les scanners cérébraux des sujets suivant uniquement une médication n'ont pas montré de changements dans le ratio des fréquences cérébrales. Ainsi, même si l'on observe une modification des symptômes, il semblerait qu'une médication chimique ne puisse agir sur le déséquilibre sous-jacent des ondes cérébrales.

Dans le domaine de la médecine épigénétique¹², des études préliminaires semblent indiquer également un effet notable des techniques de psychologie énergétique.



Pour aller plus loin

Le domaine de l'épigénétique est apparu pour combler la brèche entre l'inné et l'acquis. Au XXI^e siècle, la définition la plus courante de l'épigénétique est « l'étude des changements héréditaires dans la fonction des gènes, ayant lieu sans altération de la séquence ADN ». La médecine épigénétique s'intéresse à l'influence de l'environnement, des pensées et des émotions sur l'expression de nos gènes.

Ainsi, des premiers éléments de preuves suggèrent que la combinaison d'interventions somatiques – en l'occurrence la stimulation de points d'acupuncture – avec d'autres procédures cliniques, augmenterait la rapidité et la puissance du traitement. Ces découvertes pourraient s'expliquer par le fait que des interventions non invasives et spécifiques sur le corps apporteraient des conditions favorables à l'expression de certains gènes¹³.



Credit 3.5

De plus en plus d'études scientifiques démontrent l'efficacité et la pertinence des techniques de psychologie énergétique dans la réduction, voire la suppression, de certains symptômes liés à l'anxiété, à des syndromes de stress post-traumatique, à des phobies, etc.

De plus, les techniques de psychologie énergétique ont un impact neurologique et génétique.

Les interventions de techniques corporelles non invasives de psychologie énergétique augmenteraient la rapidité et l'efficacité d'autres approches cliniques qui les combinerait.

Il est tout à fait passionnant de voir toutes ces études démontrer ce que les praticiens observent au quotidien : l'efficacité des techniques de psychologie énergétique dont l'EFT est sans doute la technique la plus connue.

Surtout, ces découvertes sont prometteuses car nous n'en sommes qu'au début ! On peut juste regretter que ce sont les professionnels de la santé psychique qui sont en général les

plus réticents à accorder du crédit à ces outils. Heureusement, le public ne s'y trompe pas, et grâce à Internet, il s'est approprié ces outils avant même leur thérapeute !

Changement d'époque...

Après vous avoir donné envie d'aller encore plus loin, du moins je l'espère, je vous propose maintenant de découvrir une technique efficace et simple d'accès : l'EFT (Emotional Freedom Techniques / Techniques de libération émotionnelle). Vous pourrez ainsi vous approprier un outil performant pour vous aider, vous et vos proches, à mieux gérer et dépasser certaines émotions vous faisant souffrir, et redécouvrir ce que légèreté veut dire dans votre vie...



Credit 3.6

L'EFT, c'est quoi ?

Petit à petit, l'EFT fait son chemin... Nous sommes de plus en plus nombreux à en avoir entendu parlé, voire à l'avoir pratiqué sur soi ! C'est une belle performance pour une technique jeune de vingt ans. Et sa renommée est méritée.

EFT : Techniques de libération émotionnelle.

Mais commençons par le commencement.

Créée en 1993 par Gary Craig aux États-Unis, EFT est l'abrégié en anglais de *Emotional Freedom Techniques* : Techniques de libération émotionnelle.

Il s'agit d'une technique énergétique visant le soulagement et la libération des émotions « négatives » et destructrices (colère, peur...), c'est-à-dire non adaptées au moment présent, ainsi que la diminution de l'intensité des souvenirs traumatiques.

L'EFT n'est pas née par hasard. C'est une technique s'inscrivant dans le cadre plus global de la psychologie énergétique, dont plusieurs autres techniques efficaces et complémentaires font partie : TAT (Tapas Acupressure Technique), TFT (Thought Field Therapy), etc. C'est le psychologue américain Roger Callahan qui, le premier, dans les années 1970, a découvert que ses patients pouvaient être guéris de leurs phobies en quelques séances, voire une seule, en stimulant certains points d'acupuncture, tout en activant l'émotion « négative ». Partant de là, il a développé une technique complexe appelée TFT¹⁴.

Le génie de Gary Craig est d'avoir su synthétiser et rendre accessible à tous des techniques comme la TFT, difficilement appréhendables. Surtout, il a su communiquer la recette de base de l'EFT à tous en mettant à disposition gratuitement sur Internet un manuel disponible en de nombreuses langues¹⁵. Depuis peu, il a retiré le manuel du téléchargement, mais son site continue à présenter gratuitement tous les tutoriels (avec les vidéos, mais en anglais¹⁶). Le manuel sous sa dernière version peut désormais se commander en librairie¹⁷.

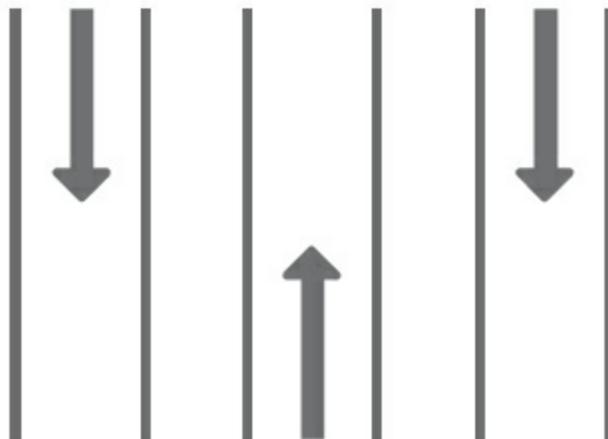


Les modalités d'actions de l'EFT sont relativement simples, ce qui la rend particulièrement populaire, car chacun peut pratiquer des protocoles d'EFT seul, de façon autonome.

Ainsi, l'EFT consiste concrètement à stimuler certains points énergétiques par acupression, tout en se focalisant sur le problème ou l'émotion problématique. Comme le décrit très bien Donna Eden dans son livre *Médecine énergétique*¹⁸, l'être humain est constitué de plusieurs systèmes énergétiques, dont certains comme les chakras sont, pour beaucoup, familiers.

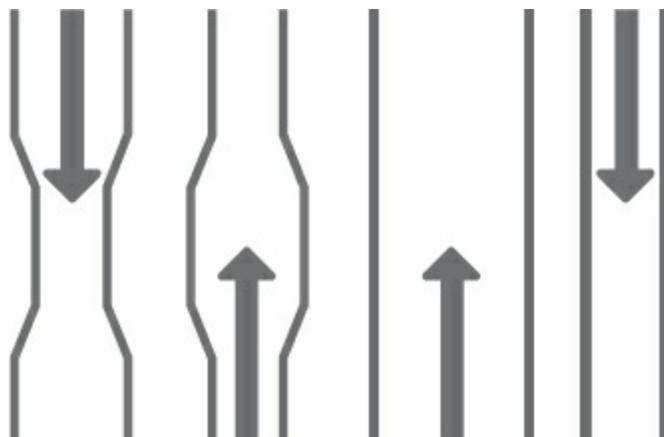
L'EFT va mobiliser le système énergétique des méridiens, comme en acupuncture, en tapotant sur les points de terminaison des principaux méridiens. C'est pourquoi on dit souvent que l'EFT est une forme d'acupuncture psychologique sans aiguilles. Ces tapotements sont réalisés tout en se syntonisant, en se « branchant » sur notre problème et nos émotions « négatives ». Ce faisant, l'énergie bloquée et liée à une émotion problématique est comme diluée et dissoute. Elle circule de nouveau correctement, « désactivant » l'émotion négative.

Flux des méridiens en cas de santé et maladie (D. Feinstein)



a. Modèle sain

Flux équilibré d'énergie



b. Modèle sain

Ce concept est essentiel et est véritablement au cœur de l'EFT ! Le lien entre corps et esprit est un vaste sujet que nous avons entraperçu dans le chapitre II.



L'EFT part d'un présupposé de base, fondamental : « La cause de toutes les émotions négatives est une perturbation d'énergie du corps. »

Ce n'est sans doute pas un hasard si l'EFT et de nombreuses techniques travaillant sur le corps en lien avec l'esprit (et vice-versa) émergent depuis une quarantaine d'années : c'est dans l'air du temps et cela répond sans aucun doute à un besoin de nous reconnecter, d'être considéré dans notre ensemble ! L'ultra-technicisation de la médecine moderne et l'analyse à outrance, marquant la psychologie occidentale, ont créé un déséquilibre dans le travail thérapeutique. Il manque ainsi une vision plus globale, à même de réunifier l'être humain ! Signe des temps, le psychanalyste et philosophe français François Roustang nous dit que la connaissance de soi, au sens analytique du terme, ne sert à rien pour aller mieux ! Qu'un psychanalyste en vienne à cette conclusion est assez surprenant...

En ce qui me concerne, de nombreuses années à explorer mon inconscient en psychanalyse m'ont certes beaucoup apporté : aujourd'hui encore, je suis content d'avoir suivi ce parcours, car la psychanalyse permet de nous outiller véritablement pour mieux comprendre ce qui nous anime, et ainsi prendre conscience de nombreux fonctionnements et croyances. Par contre, le jour où ma thérapie s'est enrichie de nouvelles approches plus corporelles notamment, un certain nombre de choses ont pu se dénouer.

La psychologie énergétique et l'EFT ont encore contribué à aller plus loin dans le dénouement de mes nœuds émotionnels. Et ce n'est sans doute pas fini, car il y a du travail ! Inversement, je vois des personnes qui ont fait beaucoup de travail corporel ou énergétique, et qui n'arrivent pas toujours à avancer durablement : il leur manque souvent une prise de conscience nécessaire au changement !

Certes, ce ne sont que des constatations liées à mon expérience personnelle, et il y a sans doute autant de façon de vivre les choses qu'il y a de personnes. Mais rappelons-nous que nous sommes un tout : c'est donc en tenant compte de nos différentes dimensions (corps, âme, esprit, pour simplifier) que nous pouvons induire un véritable changement.



Credit 3.8

Cependant, et c'est là la force de l'EFT : connaître le pourquoi du comment n'est pas nécessaire pour être soulagé de certaines émotions pesantes et envahissantes. C'est même parce que nous ne nous intéressons pas nécessairement à l'origine d'un malaise que l'on peut agir rapidement, faisant de l'EFT une thérapie brève particulièrement efficace.

Tout le travail en EFT est à l'opposé de l'analyse : on se concentre sur son ressenti, sur ses tensions, tiraillements, douleurs, etc. À travers le corps, notre fil rouge est celui de nos émotions. C'est une approche résolument phénoménologique ! Ce qui compte, c'est ce qui s'exprime ici et maintenant. Là est notre vérité ! Bien entendu, des mécanismes de défense peuvent nous « couper » de nos émotions : le thérapeute peut prendre alors le rôle d'agent provocateur, de révélateur en douceur... Car c'est là un autre avantage de l'EFT, nous n'avons pas à revivre un traumatisme dans toute son intensité pour diminuer sa charge émotionnelle ! C'est pourquoi l'EFT se révèle une technique particulièrement efficace et adaptée pour diminuer la souffrance liée aux souvenirs traumatiques, voire de faire disparaître cette souffrance.

Diminution de la souffrance psychique.

Gary Craig et ses collaborateurs ont ainsi travaillé avec des vétérans américains, apportant du soulagement à des femmes et des hommes pour qui de nombreuses autres approches avaient échoué¹⁹. Jean-Michel Gurrett, en France, a aussi pu aider et former avec succès à l'EFT de nombreuses personnes en Haïti, suite au terrible séisme de 2010²⁰.

Une autre caractéristique de l'EFT est de se confronter et rechercher l'évaluation scientifique : c'est cette exigence qui en fait un outil puissant quand il est intégré à la pratique d'un thérapeute. En effet, il faut de la rigueur et de l'honnêteté pour accepter ce qui va ou non dans une technique. Ainsi, de nombreuses études ont validé l'EFT comme ayant un effet thérapeutique fondé sur des preuves (*EBM, evidence-based medicine*), et des essais contrôlés randomisés ont validé son efficacité sur les troubles suivants : stress post-traumatique, syndrome d'anxiété généralisée, douleurs, cravings (envies irrésistibles), dépression²¹.

Beaucoup de thérapeutes intègrent l'EFT à leur pratique.

L'EFT se révèle également pertinente pour aider à « désactiver » un certain nombre de croyances limitantes, ce qui en fait un outil bien intéressant dans une démarche de développement personnel ou de coaching. D'ailleurs, il est de plus en plus intégré dans la pratique des professionnels travaillant dans le coaching sportif notamment.

D'une façon générale, l'EFT évolue constamment dans ses champs d'application, beaucoup de thérapeutes l'intégrant à leur pratique, créant parfois des formes hybrides. Mais comme le dit Gary Craig lui-même : « Essayez-la sur tout ! »

Ce tableau élogieux de l'EFT étant fait, il est important de rappeler certaines vérités : l'EFT n'est qu'une technique ! Tout aussi performante soit-elle, elle n'en demeure pas moins un outil.



Credit 3.9

Il est important de prendre conscience qu'aucun outil en soi ne va pas tout résoudre de façon miraculeuse. Même si les exemples de troubles disparaissant en une séance existent, il faut souvent un peu plus de temps : mais que sont quelques séances quand nous souffrons depuis plusieurs mois ou années ? En général, les résultats dépendent de la capacité de la personne à s'investir : si, suite à une séance avec un thérapeute, quelqu'un pratique seul l'EFT, cela marche beaucoup plus vite ! Cela paraît évident, mais la pratique me pousse à le rappeler : le changement intérieur ne peut pas venir uniquement de l'extérieur ! Autrement dit : « Aide-toi, le Ciel t'aidera ! »

C'est justement là que l'EFT est assez révolutionnaire et adaptée à son époque et à nos besoins : c'est un outil nous permettant de nous aider nous-même. Un thérapeute sera souvent utile quand le problème est lourd, quand on est submergé par les émotions, ou quand on ne parvient pas à prendre conscience de certaines croyances limitantes, par exemple. Mais on peut déjà s'aider beaucoup, et efficacement, seul ! Quelques tapotements sur des points bien placés peuvent véritablement nous aider à nous sentir mieux.

Alors, si le cœur vous en dit : « Tapotez vers plus de légèreté ! »



Credit 3.10

Pourquoi ça marche ?

Dans la trilogie « Corps, Âme, Esprit », disons que l'EFT s'adresse à l'âme, à travers le corps et l'esprit. Je préfère dire que l'EFT s'adresse à notre dimension énergétique. En ce sens, c'est une technique clé pour aider notre corps énergétique.

Nous avons vu plus haut quel est le présupposé de base de l'EFT : à savoir que la cause des émotions négatives est liée à une perturbation énergétique du corps. Je précise ce présupposé de la façon suivante :

Toute émotion ou manifestation physique a un lien avec notre corps énergétique.

L'énergie doit circuler librement.

Qu'est-ce que le corps énergétique ? Il est difficile de répondre à cette question de façon claire et sûre car, à l'exception de quelques personnes particulièrement sensibles et de quelques procédés techniques, on ne peut voir ni mesurer cette énergie.

Un peu d'humilité nous rappellera justement que, auparavant, même si nous ne pouvions les voir ou les mesurer, les bactéries et les atomes n'en existaient pas moins !

Ce que nous savons néanmoins, de façon empirique, c'est que l'énergie circule dans notre corps sous forme de flux, empruntant différents circuits (comme les méridiens) lui permettant d'entrer, de traverser et de sortir du corps.

Il s'agit sans doute d'un champ électromagnétique subtil, actuellement non mesurable avec des appareils de mesure. De la même façon, on ne peut « mesurer » par exemple le charisme de quelqu'un, mais seulement le ressentir et le constater.

L'énergie doit circuler librement dans, à travers et hors du corps énergétique. C'est ainsi qu'est son fonctionnement normal et sain. Or, il arrive que le flux d'énergie soit bloqué et entravé : c'est alors que des problèmes surviennent dans le corps énergétique.

Ce qui cause ces blocages peut avoir des causes très variées : un choc émotionnel, le stress, la pollution environnementale, une mauvaise alimentation, etc. Quelle que soit la cause, il semble en tout cas que ce blocage dans le flux énergétique puisse être lié à un malaise psychologique, à des symptômes physiques.

L'EFT est une technique nous permettant d'augmenter le flux d'énergie à travers le corps énergétique. L'EFT en tant que telle ne guérit rien et ne résout aucun problème directement : elle favorise la circulation de l'énergie dans notre corps énergétique, et « dissout » les nœuds énergétiques bloqués. Comme nos émotions et notre corps physique sont liés à notre corps énergétique, en améliorant ce dernier nous pouvons agir sur les autres plans.



Credit 3.11

Certes, les rationalistes ne se satisferont pas d'une telle explication : pour eux, la notion d'inconscient n'est déjà pas « scientifique », alors imaginez celle d'énergie ! Il est vrai que nous ne connaissons pas aujourd'hui tous les mécanismes en œuvre dans le succès de l'EFT. D'un point de vue scientifique, beaucoup de travail reste à faire. Mais je pense que de toute façon, les outils et dogmes de la science ne pourraient pas appréhender ni admettre ce qui se passe vraiment dans une séance d'EFT. Du moins aujourd'hui...

Quoi qu'il en soit, l'EFT marche même si on ne saisit pas, intellectuellement, exactement comment !

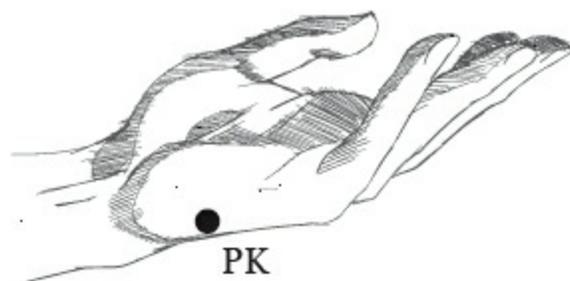
La recette de base de l'EFT

Je vous propose tout d'abord de découvrir la recette de base de l'EFT selon Gary Craig (comme cela évolue, vous avez ici la dernière version à jour, de février 2013) : comme une recette de cuisine, en utilisant chaque ingrédient de façon adéquate, nous pouvons déjà nous régaler !

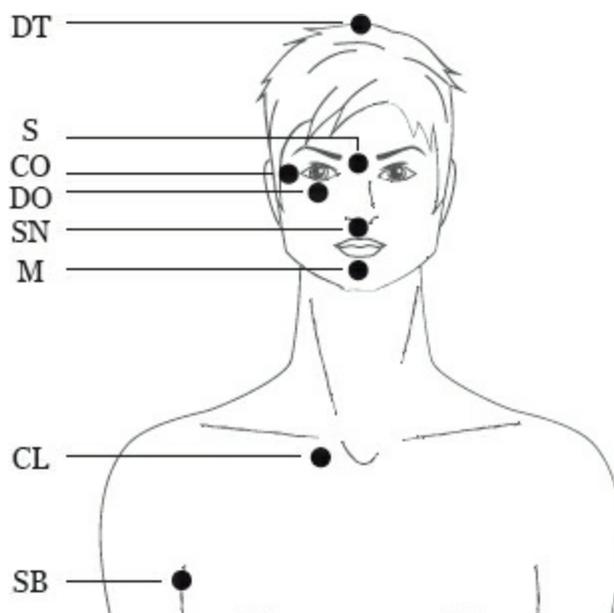
La recette de base permet de vous outiller de façon simple et efficace, afin d'augmenter votre liberté émotionnelle. Bien entendu, nous pouvons aller beaucoup plus loin que la recette de base, mais cette dernière sera toujours au cœur du travail en EFT, que l'on soit un thérapeute chevronné ou un débutant.

Il y a cinq étapes à suivre, et nous allons associer des mots décrivant précisément notre ressenti, afin de nous brancher sur le nœud émotionnel, avec la stimulation de 9 points.

Les points à tapoter



- **PK (intestin grêle) : le Point Karaté.** Sur chaque main, le Point Karaté se situe sur la tranche de la main, du côté de l'auriculaire, entre le poignet et l'auriculaire.



- **DT : le Dessus de la Tête.** Si vous dessiniez une ligne rejoignant vos deux oreilles, et une autre partant du nez pour rejoindre la base de votre cou, le point du Dessus de la Tête se trouverait à l'intersection.
- **S (vessie) : les Sourcils** (à droite ou à gauche). Ce point se trouve à la naissance des sourcils, juste au-dessus et à côté du nez.
- **CO (vésicule biliaire) : le Coin de l'œil** (à droite ou à gauche). Ce point se trouve sur l'os, sur le côté extérieur de votre œil.
- **DO (estomac) : le Dessous de l'œil** (à droite ou à gauche). Vous trouverez ce point sur l'os en dessous de l'œil, à environ 1 cm de l'œil.
- **SN (vaisseau Gouverneur) : Sous le Nez.** Il se trouve dans le creux entre le dessous du nez et le dessus de la lèvre supérieure.
- **M (vaisseau conception/central) : Menton.** Ce point se trouve à mi-chemin entre la pointe saillante de votre menton et le dessous de votre lèvre inférieure.

• **CL (reins) : Clavicule** (à droite ou à gauche). Ce point se situe à la jonction où se rencontrent la clavicule, le sternum et la première côte. Pour vous aider à l'identifier, placez votre index sur la pointe vers le bas du triangle au-dessus du sternum, là où serait un nœud de cravate. Descendez d'à peine 2 cm vers le nombril, puis sur le côté (à droite ou à gauche) sur à peine 2 cm.

• **SB (rate) : Sous le Bras** (à droite ou à gauche). Ce point se trouve sous l'aisselle, au niveau du téton pour les hommes, et au niveau de la sangle du soutien-gorge pour les femmes.

Certains points ont un point jumeau en symétrie, de l'autre côté du corps. Mais la pratique montre que peu importe que vous stimuliez les deux points en même temps, ou que vous tapotiez du côté droit ou du côté gauche. Par conséquent, ne réfléchissez pas trop : stimulez le premier point qui vous vient naturellement. De ce côté-là, il n'y a pas une bonne ou une mauvaise manière de faire. Ainsi, vous pouvez aussi changer de côté en cours de route.



Credit 3.12

Pratiquement, le tapotement se fait avec un doigt ou deux : le but est de stimuler la zone la plus large couvrant le point, pour ne pas avoir à se concentrer excessivement pour être sûr d'être exactement sur le point. Avec la main droite ou gauche (peu importe), vous tapotez approximativement entre 5 et 10 fois sur chaque point. Là encore, inutile de compter précisément.

Dans une session d'EFT, après avoir stimulé le Point Karaté (tranche de la main), on commence par le haut et l'on descend : début du sourcil, coin de l'œil, sous l'œil, sous le nez, sur le menton, sous la clavicule, sous le bras. Le but est de mémoriser facilement les points pour ne plus avoir à y penser pendant le travail. En réalité, là encore, peu importe l'ordre des points.

Exemples de tapotements :



Point karaté

Les 5 étapes de la recette de base

Identification du problème



Credit 3.13

Il s'agit d'une étape cruciale dans le processus de l'EFT. Il est important d'identifier une cible la plus spécifique possible.

Par exemple, si j'identifie comme problème « je ne suis pas heureux », vous risquez fort de ne pas voir de résultats ! Souvenez-vous : on cherche à activer le circuit énergétique lié au problème. Avoir une cible trop large comme « je ne suis pas heureux » risque d'impliquer d'une part trop de nœuds énergétiques et émotionnelles à la fois et, d'autre part, cacher le vrai problème (par exemple, la croyance « je ne mérite pas d'être heureux » à la source du fait de ne pas se sentir heureux).

Il est donc important d'être le plus précis possible : une douleur à l'épaule droite, une boule au ventre, la peur d'être jugé à votre présentation en réunion demain, etc.

De plus, il est important de ne traiter qu'un problème à la fois. Par exemple : « J'ai peur d'être jugé à ma présentation en réunion demain (1^{er} problème) parce que j'ai peur de ne pas avoir ma promotion en fin d'année (2^e problème) » comporte deux problèmes distincts. Ils sont certes reliés, mais distincts. Dans ce cas, traitez en premier celui qui est le plus fort au moment où vous travaillez en EFT. Prenez toujours le problème le plus présent et activé en vous, ici et maintenant, quand vous travaillez en EFT.

S'il y a trop de choses et que vous ne parvenez pas à déterminer une cible spécifique, centrez-vous sur votre corps et ses sensations, et travaillez sur la sensation la plus désagréable. Elle est en effet reliée à votre problème. Ainsi, je peux parfois être trop confus ou en « trop-plein » ne parvenant pas à distinguer un problème spécifique, mais je peux par contre ressentir fortement une oppression dans la poitrine : dans ce cas,

travaillez en EFT sur cette oppression dans votre poitrine (ou toute autre sensation).

Ici et maintenant.

Exercice

Maintenant, « scannez » votre corps : ressentez-vous une tension quelque part, une sensation désagréable ? Où cette sensation se situe-t-elle ?

Faites ensuite parler cette sensation avec le questionnement suivant :

- cette sensation a-t-elle une couleur, une forme ?*
- cette sensation est-elle chaude, froide ?*
- cette sensation vous dit-elle quelque chose ? Y a-t-il une idée associée ?*
- avez vous déjà ressenti cette sensation auparavant ? Dans quelles circonstances ?*

Pour vous aider, au début, vous pouvez prendre quelques notes sur un papier.

Cet exercice est là pour vous aider à comprendre qu'en EFT il est important de travailler sur ce qui est présent ici et maintenant. Parfois, chez certaines personnes, cela demande un peu d'entraînement, et se recentrer sur ses sensations physiques est un bon moyen de procéder.

Mais dans d'autres cas, un problème précis sera identifiable ici et maintenant (exemple : « J'ai peur d'être jugé demain »). Même dans cette situation, prenez un court temps pour vous recentrer et identifier une éventuelle sensation physique associée, vous demander si vous avez déjà ressenti cette impression...

Évaluez l'intensité initiale du problème

En EFT, on utilise une échelle allant de 0 à 10 pour évaluer l'intensité du problème au début d'une session et à la fin du travail.

Sur cette échelle, 0 correspond à « je ne ressens rien / il n'y a aucun problème », et 10 correspond à « le maximum de souffrance que je peux ressentir avec ce problème ».

Ne négligez pas cette étape car elle vous permettra de vous rendre compte des progrès en cours entre chaque session d'EFT. Autrement, on a souvent tendance à se focaliser sur notre souffrance, donnant l'impression que rien ne bouge, alors qu'on est peut-être passé de 8 à 4 !



Credit 3.14

L'installation de la session d'EFT

L'installation est un processus que l'on déroule avant chaque session d'EFT, après avoir identifié une cible précise et l'avoir évaluée.

On va répéter deux ou trois fois une phrase construite d'une façon bien précise, tout en tapotant le Point Karaté PK (tranche de la main). Ainsi, on indique à nos cerveau et système énergétique ce que l'on veut travailler.

Cette phrase est construite de la façon suivante :

« Même si... (le problème), je m'aime et je me m'accepte complètement. »

Cette phrase vise deux buts : s'adresser au problème et le reconnaître, et indiquer à notre cerveau que l'on s'accepte malgré le problème.



Credit 3.15

Si je reprends notre exemple précédent « j'ai peur d'être jugé demain à ma présentation en réunion », ma phrase pourra être : « **Même si j'ai peur d'être jugé négativement à ma présentation en réunion demain, je m'aime et je m'accepte complètement.** »

Dans un autre exemple, si mon problème est une douleur due à une contraction dans l'épaule droite, j'utiliserai la phrase : « **Même si j'ai mal à l'épaule droite à cause d'une contraction d'un muscle, je m'aime et je m'accepte complètement.** »

Pour aller plus loin

Certaines personnes auront beaucoup de mal à dire la deuxième partie de la phrase : « ... je m'aime et je m'accepte complètement ». Dans ce cas, inutile d'insister et soyez créatif. Essayez alors de trouver une formulation acceptable pour vous, tout en gardant à l'esprit que l'on veut envoyer au cerveau l'information que l'on s'accepte complètement malgré le problème.

Ainsi, vous pourrez rester sur « ... et je m'accepte complètement », ou bien dire « ... et je peux quand même m'aimer et m'accepter », ou encore « ... et je pourrai peut-être quand même être aimé et m'accepter », etc. Quelqu'un de croyant préférera peut-être « ... et Dieu m'aime et m'accepte ».

Ce qui importe surtout, c'est que l'énoncé du problème corresponde à ce que vous sentez. Ainsi, construire une phrase intellectuellement, ne résonnant en rien sur le plan émotionnel, aura moins de chance de bien fonctionner. Par conséquent, soyez spontané et n'hésitez pas à être vulgaire si c'est ce qui vous parle ! Intérieurement, on se dit rarement : « Je suis en colère contre mon patron un peu trop tatillon » : en général, cela prendrait plutôt une forme comme : « Mon connard de patron me fout hors de moi ! »

Je m'aime et je m'accepte.

D'autre part, la phrase doit vous concerner et non parler du voisin, du patron ou de votre conjoint. Si je trouve mon conjoint borné et que cela me pose problème, je ne vais pas travailler avec une phrase comme : « Même si mon mari est borné, je m'aime et je m'accepte complètement. » Tout le travail est de se demander avant tout ce que son attitude bornée me fait ressentir. Si je ressens de la colère qui me tord le ventre, j'utiliserai une phrase comme : « Même si je suis en colère et que cela me tord le ventre parce que mon mari est borné, je m'aime et je m'accepte complètement. »

Vous l'avez compris, l'énoncé du problème dans la phrase d'installation doit refléter ce que vous ressentez et pensez.

De plus, comme vous aurez pu le noter, le vocabulaire que l'on utilise vise toujours le

négatif. Je sais que cela va surprendre ou heurter certaines personnes, tant la pensée positive s'est répandue dans de nombreuses thérapies. Mais **en EFT, on s'occupe toujours en premier lieu, du négatif !** C'est un point très important, car comme c'est la souffrance et le négatif qui perturbent le champ énergétique, c'est bien cela que l'on veut éliminer : il faut donc s'adresser directement aux problèmes.

Comme beaucoup de praticiens, j'ai déjà succombé à la tentation de travailler sur des phrases positives en première intention : cela donne très peu de bons résultats, voire cela empire le problème ! En effet, dans certains cas, vouloir positiver à tout prix est une négation de la souffrance et du problème, et notre inconscient se charge bien de nous le faire savoir en augmentant l'intensité du problème.

La ronde de tapotements

Maintenant, le travail proprement dit va pouvoir commencer. Pour cela, vous vous donnez une phrase de rappel : en effet, répéter pour chaque point que l'on va tapoter la phrase d'installation en entier serait trop fastidieux et long.

La phrase entière sera dite en tapotant le Point Karaté (tranche de la main), 2 à 3 fois. Mais pour les autres points, on va la raccourcir. L'expérience montre que cela ne change en rien les résultats obtenus.

Prenons l'exemple précédent :

« Même si je suis en colère et que cela me tord le ventre parce que mon mari est borné, je m'aime et je m'accepte complètement. »

Une phrase de rappel pourra être :

« ça me tord le ventre »

ou « mon mari borné »

ou encore « je suis en colère », etc.

À vous de choisir ce qui vous convient le mieux.



Cette phrase de rappel est importante ! Beaucoup d'entre vous seront tentés de s'en passer, ayant l'impression d'avoir l'air bête à répéter toujours la même chose... qui plus est en se tapotant ! Mais cette phrase de rappel vous aide à rester « branché » sur votre

problème. En effet, votre esprit aura fortement tendance à vagabonder : les courses à faire, ne pas oublier d'aller chercher les enfants à l'école, etc. La phrase de rappel permet donc de garder votre attention focalisée sur le problème à traiter.

On peut à la rigueur se passer de cette phrase de rappel, mais en s'efforçant de garder son attention centrée sur le problème, sur les sensations et émotions qui l'accompagnent. En tout cas, je vous conseille vivement d'utiliser cette phrase de rappel, en particulier quand vous travaillez seul. Encore aujourd'hui, y compris avec la pratique, c'est ce que je fais toujours.

Par contre, vous pouvez faire évoluer votre phrase de rappel en fonction et à mesure des tapotements. Ainsi, dans l'exemple précédent où ma phrase de rappel de départ aura été « je suis en colère », je peux la faire évoluer en cours de tapping en disant par exemple « ça me tord le ventre », « je suis vraiment en colère », « mon mari est vraiment borné », etc.

Retenez le plus important : lors des tapotements, il faut rester le plus focalisé possible sur le problème que l'on travaille !

La phrase de rappel est donc maintenant déterminée et nous allons commencer les tapotements dans l'ordre suivant, en disant la phrase de rappel et en respirant bien à chaque point :

DT : dessus de la tête /
phrase de rappel + respiration

S : sourcils /
phrase de rappel + respiration

CO : coin de l'œil /
phrase de rappel + respiration

DO : dessous de l'œil /
phrase de rappel + respiration

SN : sous le nez /
phrase de rappel + respiration

M : sur le menton /
phrase de rappel + respiration

CL : clavicules /
phrase de rappel + respiration

SB : sous le bras /
phrase de rappel + respiration

Vous allez faire cette ronde de tapotements deux fois : c'est-à-dire qu'une fois le point sous le bras tapoté, on recommence une nouvelle fois en partant du dessus de la tête.

Cela vous prendra en tout moins de 5 minutes.

Nouvelle évaluation de l'intensité

Une fois vos deux rondes de tapotements effectuées, vous restez concentré sur le problème sur lequel vous avez souhaité travailler en EFT, et vous le réévaluez sur notre échelle de 0 à 10, où 0 correspond à « je ne ressens rien / il n'y a aucun problème », et 10 correspond à « le maximum de souffrance que je peux ressentir avec ce problème ».

Qu'en est-il désormais ?

Plusieurs cas de figures peuvent se présenter.

➤ La note est en dessous de 2 ou à 0 : vous avez atteint votre but en « dissolvant » la charge émotionnelle qui vous posait problème.

➤ la note a baissé et est encore au-dessus de 2 : vous pouvez refaire une série de deux rondes de tapotements, suivant la même méthode que précédemment. Après ces deux nouvelles rondes, réévaluez de nouveau l'intensité du problème et continuez ainsi jusqu'à ce que vous arriviez à 2 ou moins.

➤ La note n'a pas bougé du tout : refaire une nouvelle ronde. Si la note a finalement baissé, continuez comme indiqué au point ci-dessus. Si la note n'a toujours pas baissé, c'est sans doute que le ciblage du problème n'est pas assez spécifique. Peut-être votre ciblage est-il trop large (par exemple « je ne suis pas heureux », ou « je ne suis pas bien »...), ou ne vise-t-il pas le bon problème ? Prenez le temps de vous recentrer sur ce que vous ressentez pour trouver une approche plus spécifique.

Si vous parvenez à l'issue d'une séance de travail à réduire à 0 l'intensité d'un problème ressenti, il est possible que ce ressenti ne revienne plus.

Cependant, bien souvent, ce qui nous fait souffrir chroniquement a des racines profondes pouvant plonger dans l'enfance, voire la vie intra-utérine.

Il est important de comprendre que tant que la racine du problème ne sera pas traitée, il y a de fortes chances que le problème revienne, ou qu'il se soit déplacé.



Pour certains de vos problèmes, vous aurez besoin de l'aide de thérapeutes

compétents : il est très difficile d'identifier, cibler et traiter seul certains traumatismes ou problèmes profonds.

En pratique...

Vous connaissez désormais l'essentiel de la technique EFT, assez pour pratiquer seul et dépasser bon nombre de problèmes quotidiens.

Il y a d'autres techniques associées à l'EFT : nous en verrons par la suite d'autres, mais l'objectif de ce livre n'est pas de faire un manuel pour les professionnels de l'EFT. Notre objectif ici est de s'outiller suffisamment pour s'aider et aider ses proches éventuellement.



Credit 3.16

Reprenons donc, maintenant, ce que nous avons vu jusqu'ici, et utilisons-le sur un exemple pratique. Je vous invite à utiliser la fiche qui suit...

Recette de base EFT

➤ Identification précise du problème à travailler :

.....
.....
.....

➤ Évaluation de l'intensité du problème (échelle SUD : *Subjective Units of Distress*) :

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

(0 = je ne ressens rien de spécial)

(10 = c'est le maximum que je puisse ressentir par rapport à ce problème)

➤ Installation de la session :

• Construction de la phrase de ciblage du problème

« Même si.....(le problème), je m'aime et je m'accepte complètement »

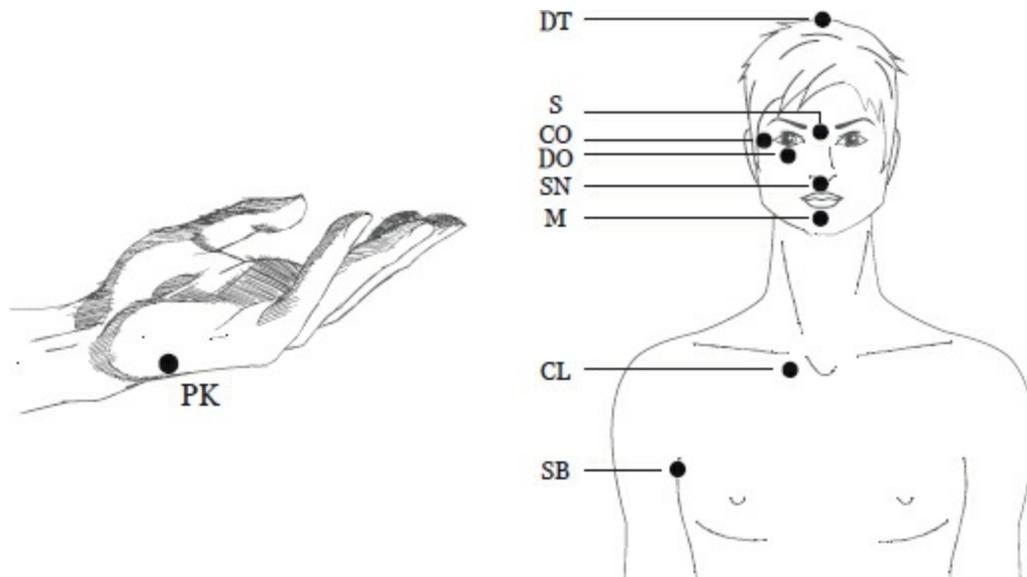
• Tapotement du point karaté en répétant trois fois, en étant concentré, la phrase de ciblage ci dessus.

• Identification de la phrase de rappel (plus courte, que l'on utilisera pendant les rondes de tapotements)

.....

➤ Rondes de tapotements :

2 fois, avec phrases de rappel



➤ Nouvelle évaluation de l'intensité du problème (SUD) :

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

(0 = je ne ressens rien de spécial)

(10 = c'est le maximum que je puisse
ressentir par rapport à ce problème)

Reprendre la ronde de tapotements jusqu'à ce que l'intensité soit inférieure à 2, ou refaire un ciblage du problème si rien ne bouge après plusieurs rondes.

Identifier les bénéfices secondaires

Avec les outils et la méthodologie que je viens de vous présenter, vous pouvez véritablement vous faire du bien... si tel est votre choix !

Bizarre comme remarque, non ? Comment ne pourrait-ce être votre choix ? Pourquoi ne voudriez-vous pas aller mieux et vous faire du bien ?

Eh bien, très cher lecteur, très chère lectrice, il est bien possible qu'une part inconsciente de vous ne souhaite pas que vous changiez, que vous éliminiez une fois pour toute votre symptôme !

Comment est-ce possible ?

C'est qu'il y a peut-être une part de vous qui tire un avantage à la situation. C'est ce qu'en psychanalyse on appelle un « bénéfice secondaire ».



Le bénéfice secondaire désigne l'effet positif d'un symptôme psychopathologique. C'est-à-dire que le bénéfice secondaire désigne un avantage, souvent inconscient, en lien avec un comportement, un ressenti ou une croyance, paraissant négatifs.

Le bénéfice secondaire n'est en général pas anticipé : c'est-à-dire que notre psychisme l'a découvert suite au développement du symptôme. Mais, ce faisant, une part de nous ne veut ensuite pas perdre ce bénéfice inattendu, et fait tout pour le garder, quitte à garder aussi le symptôme problématique. Cela peut sembler paradoxal, mais c'est souvent en cherchant les éventuels bénéfices secondaires que l'on parvient à comprendre pourquoi on n'arrive pas à lâcher tel ou tel problème.

Sans chercher à être exhaustif, nous pouvons dire qu'il y a plusieurs familles de bénéfices secondaires, selon l'avantage retiré par la situation :

➤ **Habitude** : le problème ou symptôme nous a permis de trouver des habitudes de vie nous donnant un certain confort.

Exemple : « Je continue à garder mon travail qui ne m'intéresse pas du tout car il est juste à 5 minutes de chez moi. »

➤ **Loyauté** : ce qui nous rattache et nous rend conforme à une histoire familiale, par

exemple.

Exemple : « Je n'arrive pas à gagner beaucoup d'argent alors que mes parents disaient toujours que "dans la famille, on n'a jamais accordé d'importance à l'argent". »

➤ **Identité** : mon problème ou symptôme est fortement identifié à « qui je suis », et le perdre serait de fait perdre une partie de mon identité.

Exemple : « Si je perds du poids, je ne serai plus la personne rassurante que tout le monde connaît. »

➤ **Reconnaissance** : le problème me permet d'obtenir l'attention et la gentillesse de mon entourage.

Exemple : « Si je ne suis plus malade, ma famille ne fera plus attention à moi. »

➤ **Punition** : le problème me permet de me punir d'une présumée faute que j'aurais pu commettre.

Exemple : « Mon fils m'insulte. En même temps, c'est un juste retour des choses, avec ce que j'ai fait subir à mes parents. »

➤ **Évitement** : le problème ou le symptôme me sert d'excuse et d'alibi pour ne pas affronter une situation particulière.

Exemple : « Je ne peux pas chercher du travail, je suis déprimé ! »

Ainsi, il est possible que vous teniez inconsciemment à votre problème, car ce dernier vous apporte un ou plusieurs avantages...

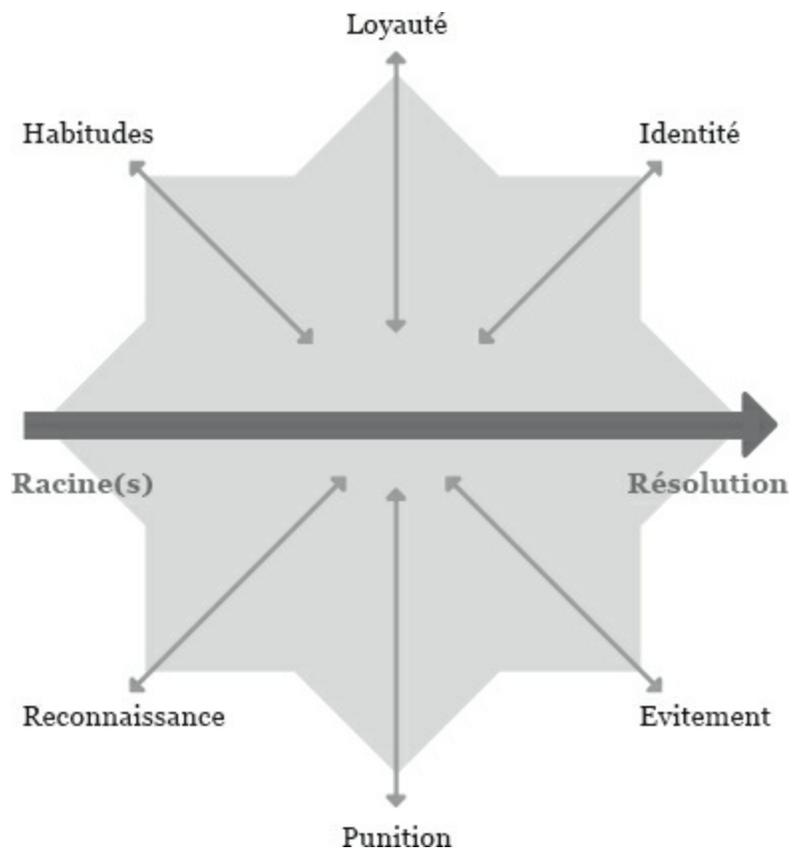


Schéma des bénéfices secondaires

Exercice

Je vous propose maintenant d'appliquer tout ce que nous avons vu à un problème particulier. Essayez, dans la définition de votre cible, de ne pas prendre quelque chose de trop complexe, ou qui pourrait avoir des ramifications nombreuses.

Lorsque vous travaillez seul, sans thérapeute, il est plus facile pour ne pas se perdre dans ses méandres émotionnels, d'être très précis.

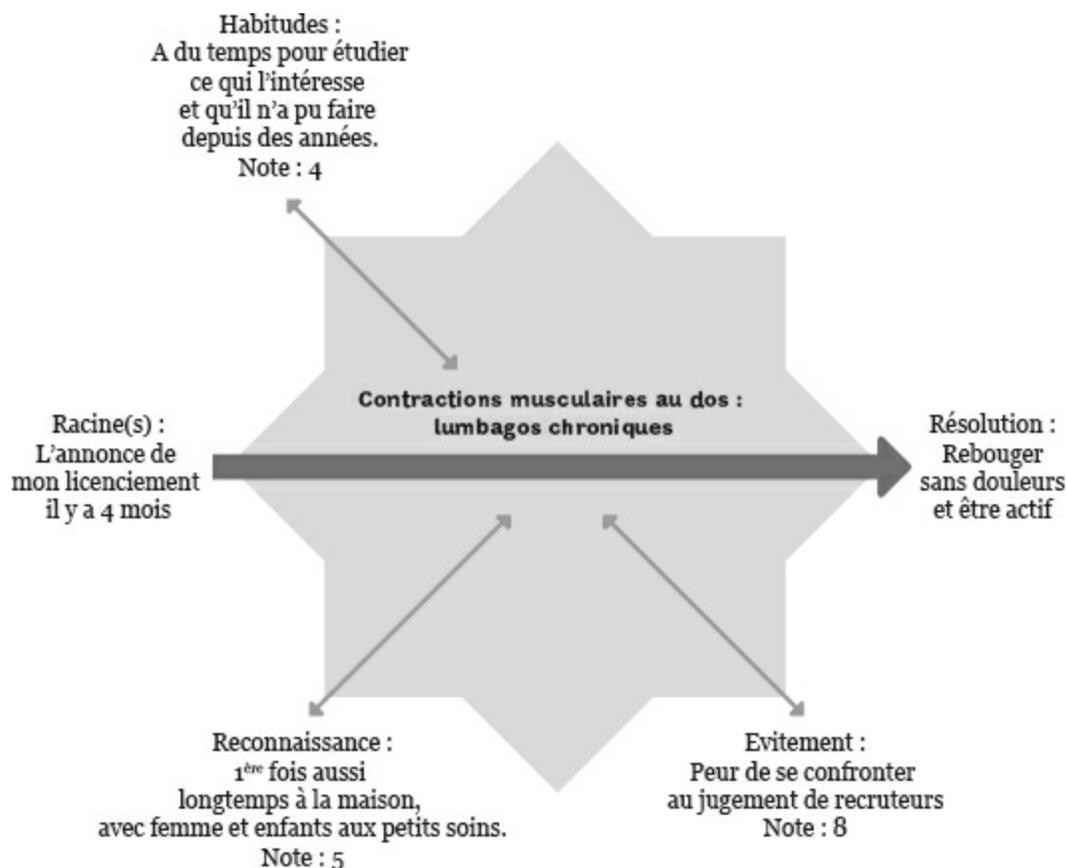
Par exemple, si vous partez sur le problème « je n'ai pas confiance en moi », vous aurez beaucoup de mal à obtenir des résultats. La cible est trop large, avec très probablement de nombreux aspects (par exemple, une personne pourrait avoir les aspects suivants à la problématique « je n'ai pas confiance en moi » : mon père me jugeait de façon cassante, ma mère ne me soutenait jamais, mon frère aîné réussissait tout mieux que moi et j'ai une pensée constante qui tourne en rond que je n'y arriverai jamais. Chaque aspect, dans cet exemple, peut lui-même avoir plusieurs composantes...).

- Pour ce premier exercice, choisissez un problème plutôt récent, a priori sans racines multiples.*
- Donnez un titre à ce problème et inscri-vez-le au centre de l'étoile ci-dessus que vous aurez préalablement redessinée en grand sur une feuille de papier.*
- Essayez de noter, à gauche de l'étoile, quelle est la racine, la cause du problème.*
- À droite, indiquez ce que vous souhaitez que la résolution du problème vous apporte comme avantage positif.*
- Ensuite, pour chaque famille de bénéfices secondaires, regardez honnêtement si vous n'auriez pas un avantage déguisé découlant de votre problème. Pour ce faire, imaginez que vous avez résolu le problème, et demandez-vous, pour chaque famille de bénéfices secondaires, si cela génère une tension ou si cela pose un nouveau problème...*
- Notez de 0 à 10 chaque bénéfice secondaire identifié (0 = aucun avantage et 10 = avantage important).*
- Enfin, commencez par l'avantage ayant la note la plus élevée et commencez à travailler en EFT dessus. Assurez-vous, avant de tapoter, de faire parler en vous le plus possible le bénéfice secondaire visé : essayez de ressentir dans votre corps ce que cela provoque en vous « branchant » dessus, de noter les émotions liées, d'observer les pensées associées, éventuellement de remarquer si cela fait ressurgir un souvenir particulier...*
- Procédez ainsi pour chaque bénéfice secondaire identifié, en les prenant dans l'ordre décroissant des évaluations de 0 à 10 données.*

Exemple de Marc, 47 ans

Marc consulte car il souffre de tensions musculaires fortes dans le dos, conduisant à des lumbagos l'immobilisant. Cela a commencé il y a un peu plus de 4 mois suite à l'annonce de son licenciement économique par la directrice des ressources humaines de son ancienne entreprise. Les médecins ne voient pas de cause structurelle, ni l'ostéopathe qu'il consulte. Sentant que c'est lié à ses émotions, Marc souhaite travailler en EFT.

Voici ce qu'il résulte du travail d'identification des bénéfiques secondaires :



Le bénéfique secondaire le plus fort lié à son immobilisation tient à l'évitement de situations d'évaluation par des recruteurs. Nous travaillons en premier en EFT sur cette peur.

Nous nous occupons ensuite de l'avantage d'être au centre des préoccupations de sa famille et d'être choyé par eux. Dans ce cas, la phrase d'installation a été : « Même si je ne veux pas que mon dos aille bien parce que sinon je ne serai plus au centre de l'attention de ma femme et de mes enfants, je m'aime et je m'accepte complètement. »

Une fois que nous avons traité en EFT les différents bénéfiques secondaires liés au mal de dos de Marc, nous avons alors pu nous occuper du « traumatisme » causé par l'annonce de son licenciement. Ensuite, nous avons travaillé en EFT sur ses croyances quant à ses chances de retrouver du travail dans de bonnes conditions.

Marc a aussi beaucoup utilisé l'EFT seul. Après un peu moins d'un mois, son mal de dos n'était plus invalidant et il a commencé sa recherche d'emploi avec succès.

À vous maintenant...

Techniques complémentaires

D'autres points de tapotements

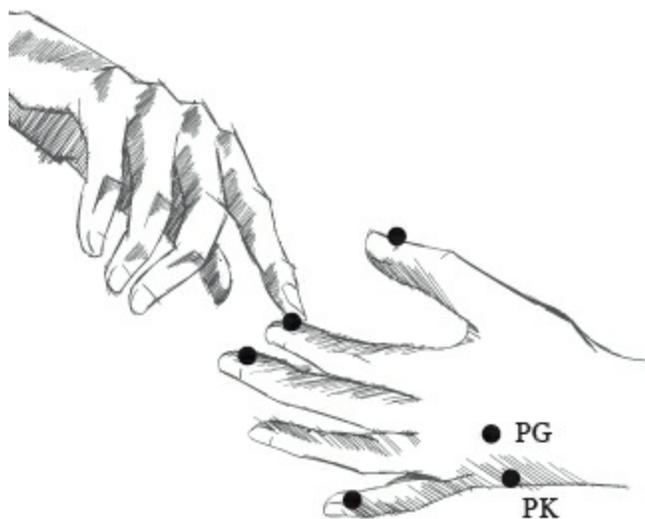
Initialement, Gary Craig proposait d'autres points de tapotements que je continue personnellement à utiliser régulièrement.

Il les a récemment supprimés de son protocole de base, par souci de simplification, et argumentant sur le fait qu'il n'a pas de moins bons résultats depuis qu'il ne les utilise plus.

De mon expérience, certains de ces points me paraissent importants, pour plusieurs raisons :

- ils travaillent sur d'autres méridiens, permettant d'optimiser la circulation énergétique ;
- dans un certain nombre d'occasions, ils sont pratiques et discrets à stimuler ;
- ils augmentent notre boîte à outils de tapotements. En effet, après un peu de pratique, vous aurez envie intuitivement de tapoter en particulier tel ou tel point. Je suis convaincu qu'à cette occasion, notre corps nous montre le chemin...

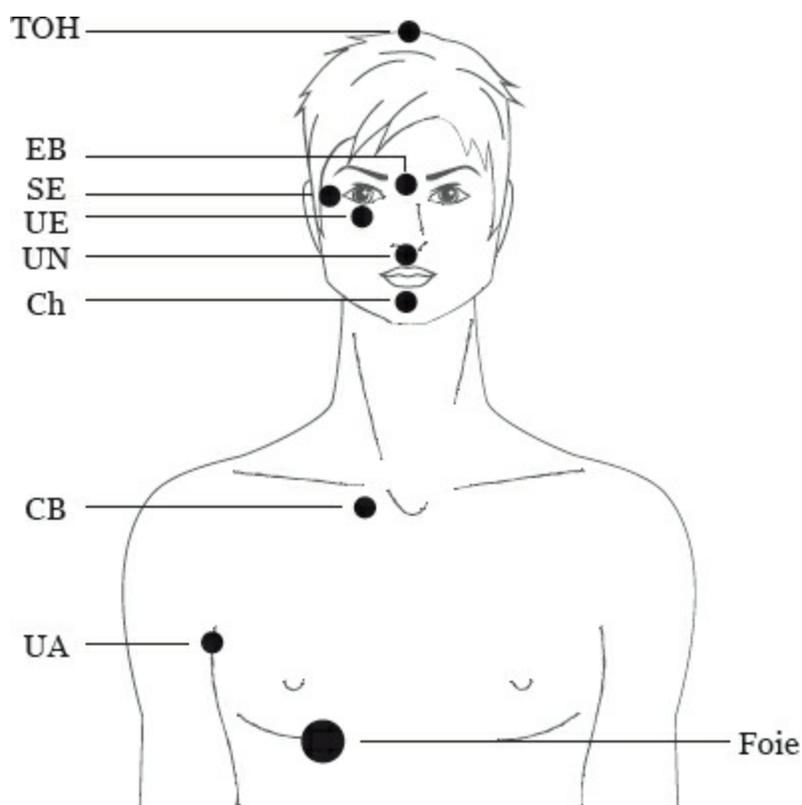
Ces points supplémentaires se trouvent sur les mains, et un autre sous le foie.



- **Pouce (poumons)** : ce point se situe à la base de l'ongle, dans l'angle intérieur.
- **Index (gros intestin)**
- **Majeur (méridien de la circulation sexuelle)**
- **Auriculaire (cœur)**
- **PG (triple réchauffeur)** : point de gamme. Ce point se situe sur le dessus de la main,

entre les os de l'auriculaire et de l'annulaire.

• **Foie** : ce point se situe sous le mamelon, juste sous les pectoraux pour les hommes, et au niveau de l'armature du soutien-gorge pour les femmes.



Le gros avantage des points de la main, c'est qu'ils peuvent être discrets à tapoter, sous une table par exemple, même si vous ne faites pas un protocole classique d'EFT, dans des cas de stress important ou d'émotions intenses.



Credit 3.17

Points d'urgence

Je vais maintenant vous indiquer quelques points que vous pouvez utiliser « en urgence ». Il arrive que nous soyons en prise avec une émotion tellement intense que nous ne parvenons même plus à reprendre le contrôle, ni à faire une ronde de tapotements en suivant le protocole d'EFT.

Ces points sont puissants et vous pouvez les utiliser quand c'est nécessaire, soit un seul point, soit plusieurs alternativement.

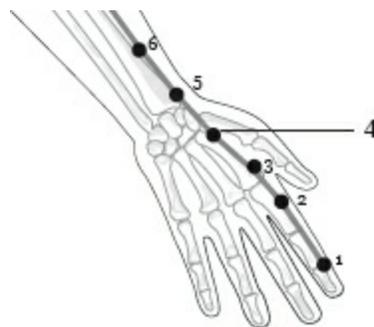
Il y a tout d'abord les points Clavicule utilisés en EFT : vous pouvez soit les masser, soit les tapoter.

Mais il y a également quatre points à masser, et que nous n'avons pas encore vus jusqu'ici. Ils ont été identifiés comme appropriés pour soulager sur le plan psychologique, par Steve B. Reed, psychothérapeute américain.

Ce dernier a développé une technique thérapeutique appelée REMAP (Reed Eye Movement Acupressure Psychotherapy). Ce n'est pas cette technique que je vais vous présenter, mais nous allons utiliser les points d'acupuncture stimulés avec REMAP car ils permettent de favoriser le soulagement d'émotions intenses, d'angoisses fortes, peurs incontrôlables, colères envahissantes...

Chacun de ces points, au choix ou plusieurs consécutivement, doivent être massés pendant quelques minutes, en respirant le plus profondément possible, jusqu'à ce que le niveau émotionnel redescende. Pour les utiliser régulièrement, ces points aident véritablement à accélérer la descente émotionnelle !

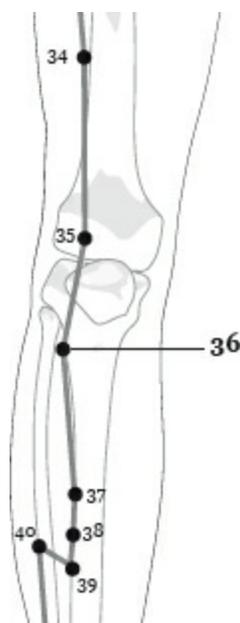
Point de soulagement de la main



Gros intestins 4

Ce point se trouve sur le dos de la main, à la jointure entre la naissance de l'index et du pouce. Ce point est déconseillé pour les femmes enceintes.

Point de soulagement du genou



Estomac 36

Ce point se trouve en partant de la rotule. Vous descendez votre main juste en dessous de la rotule, en haut du tibia, et vous allez ensuite sur le côté extérieur, à environ 5 cm. Le point se situe entre deux os, dans une partie molle.

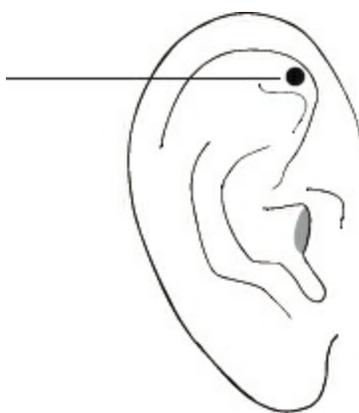
Point de soulagement du front



Point extra 1 (PT Extra 1)

Ce point se trouve à mi-chemin entre les sourcils.

Point de soulagement de l'oreille



Point de relaxation de l'oreille



Trucs et astuces

Vous pouvez utiliser ces points sur vous-même, comme vous pouvez masser ces points sur quelqu'un d'autre, y compris les très jeunes enfants (dans ce cas, il est important de ne pas tapoter sur un bébé qui est encore trop sensible. Ces points d'urgence, comme les points EFT, peuvent être massés si le bébé ou la personne ne supporte pas les tapotements).



Conclusion : La psychologie énergétique et l'EFT en particulier donnent aujourd'hui les preuves de leur efficacité dans la résolution d'un certain nombre de troubles émotionnels pouvant venir d'un trauma, ou encore d'un stress chronique ou de croyances limitantes.

L'EFT est une technique simple d'accès, avec 5 étapes claires que tout le monde peut s'approprier et utiliser dans sa vie quotidiennement. Vous pourrez alors constater des résultats rapides ! Il sera par contre nécessaire de consulter un thérapeute expérimenté pour aborder certaines problématiques importantes.

4. Psychologie énergétique au quotidien

Exercices

La grande force des techniques énergétiques et de la psychologie énergétique est de pouvoir s'utiliser de façon autonome quotidiennement. Le succès de ces approches réside dans une pratique régulière, avec des exercices simples et rapides à utiliser.

Credit 4.1

Un corps énergétiquement fluide

Commencer par parler du corps dans un chapitre sur la psychologie énergétique pourrait paraître étrange à certains. Or, depuis le début de ce livre, nous avons insisté sur le lien primordial existant entre le corps (soma) et l'esprit (psyche), sans doute grâce au système énergétique !



Credit 4.2

Par conséquent, intégrer le corps dans toute pratique visant à notre bien-être émotionnel et psychologique est indispensable. En effet, plus nous soutiendrons notre métabolisme, l'activerons, plus l'énergie circulera dans notre corps, et plus notre fonctionnement cérébral et endocrinien aura des chances d'être correct.

Nous l'avons déjà évoqué en début de ce livre : le corps, les pensées et les émotions sont liés ! C'est en particulier vrai en ce qui concerne le système immunitaire.

Ce n'est pas là une simple allégation, mais une réalité démontrée aujourd'hui par la science. Une discipline scientifique travaille même sur ce thème : la psycho-neuro-immunologie (PNI).

Un peu d'histoire

Déjà, en 1975, Robert Ader, de l'Université de Rochester, montre que l'on peut influencer le comportement des globules blancs en les conditionnant, de la même façon que l'on peut provoquer la salivation d'un chien en le conditionnant au son d'une cloche, comme le montra la célèbre expérience de Pavlov.

En 1981, David Felten, de l'Indiana University School of Medicine, mit en évidence un réseau de nerfs reliant les vaisseaux sanguins au cerveau. En 1984, Shavitz montre que la surface des globules blancs comporte des récepteurs permettant de recevoir des messages à travers les neuro-hormones secrétées par le cerveau.

En 1991, Nicholas Cohen, lui aussi de l'Université de Rochester, démontre que les personnes stressées et directement mises au contact du virus du rhume développeront plus souvent la maladie²⁸.

Ce ne sont là que de brefs aperçus des études sur ce thème. Ce qu'il est important de retenir, c'est que d'une part :

➤ nos émotions et pensées influencent notre système immunitaire, le renforçant ou l'affaiblissant ;

➤ notre système immunitaire et notre corps influencent notre bien-être psychologique.

En conséquence, que votre motivation soit d'aller mieux dans votre tête ou d'améliorer votre santé, une véritable action devra se faire sur les deux plans : physiques et psychologiques.

L'activité physique

Vous devez commencer à être au courant : l'activité physique est bonne pour la santé et le moral !

Les messages des campagnes de santé publique le répètent sans cesse, et pourtant nous sommes nombreux à négliger ce point !

Tout d'abord une certitude : oui, une activité physique régulière et légèrement soutenue diminue non seulement le risque de maladies cardio-vasculaires, mais active également l'humeur en produisant par exemple des endorphines, tout en favorisant la circulation d'énergie dans notre corps.



Credit 4.3

Une méta-étude de 1993 a montré que 90 % des études ayant travaillé sur l'effet du sport sur le bien-être psychologique ont prouvé que l'activité physique a des effets antidépresseurs et anxiolytiques²⁹. En effet, le sport développe le système nerveux parasympathique, inhibant ainsi le système nerveux sympathique émanant les hormones du stress.

 **Pour aller plus loin**

Le système nerveux parasympathique est une des trois divisions du système nerveux autonome, avec le système nerveux orthosympathique (ou sympathique) et le système nerveux entérique. Le parasympathique contrôle les activités involontaires des organes (battements du cœur, etc.), glandes ou vaisseaux sanguins, conjointement au système nerveux sympathique. Le parasympathique est responsable du ralentissement de la fréquence cardiaque, de l'augmentation des sécrétions digestives et de la mobilité du tractus gastro-intestinal. Le parasympathique est chargé de la conservation et de la restauration de l'énergie de l'organisme après une réponse sympathique au stress.

Une autre étude a montré qu'après 16 semaines de pratiques sportives, dans le cas d'une dépression, les effets antidépresseurs du sport s'avèrent les plus puissants³⁰. Des chercheurs américains en ont conclu que « l'exercice physique est peut-être une thérapie aussi efficace que la pharmacothérapie de base pour les patients dépressifs de plus de 50 ans³¹. »

Alors pourquoi ne pas être plus actif ?

C'est une question essentielle, car elle renvoie à notre responsabilité fondamentale et à notre liberté de choix. Je suis sûr que la grande majorité d'entre nous sait très bien ce qu'il faudrait faire pour être en bonne santé : ne pas fumer, ne pas manger ou boire en excès, éviter les mauvaises graisses, manger beaucoup de fruits et légumes et limiter la viande, faire de l'exercice physique, etc.

Je répète donc ma question : pourquoi ne pas mettre en action ce que l'on sait ?

...

Alors ?

Pourquoi ne pas mettre en action ce que l'on sait ?

La réponse ne va sans doute pas vous faire plaisir : parce que nous n'avons pas vraiment choisi de prendre notre vie en main et ne voulons pas vraiment aller mieux !

Ma vie personnelle et mon expérience avec des clients en consultations me montrent que bien souvent nous ne souhaitons pas vraiment changer, évoluer. Les raisons peuvent être, bien entendu, multiples. Nous pouvons par exemple avoir beaucoup de bénéfices secondaires à cela, conscients ou inconscients. Mais, une chose me paraît claire aujourd'hui, aucune thérapie ni aucune technique, etc. ne peuvent véritablement vous aider si vous ne le choisissez pas profondément et si vous ne faites aucun effort de votre côté !

Comme le dit le vieil adage, empli de sagesse, « Aide-toi et le Ciel t'aidera ». Nous rêvons souvent qu'une méthode ou un thérapeute va résoudre à lui seul tous nos problèmes : c'est une erreur profonde ! Sans doute sommes-nous conditionnés par l'idée qu'un médicament suffit à guérir une maladie (et même cela est largement contestable).

Sur le plan psychologique, un médicament, une technique ou un thérapeute, peut à la rigueur éliminer un symptôme, mais certainement pas résoudre le problème à sa racine... du moins pas sans un plein investissement de notre part !

Et cela commence par ce que nous mangeons et par la façon dont nous prenons soin de notre corps ! Plus vous le malmènerez et le surchargerez, plus vous aurez du mal à gérer

vosre stress !

Enfin, n'oubliez pas que 30 à 60 minutes de marche par jour est un excellent moyen de faire circuler et d'activer l'énergie en nous !



ATTENTION

Règles générales pour tout exercice physique :

- **Répéter l'exercice si possible tous les jours de la semaine.**
- **Ne pas forcer : il est juste de pousser ses limites, sans pour autant être dans la force.**
- **S'arrêter s'il y a une douleur, ou ralentir le rythme. Tous les exercices proposés sont conçus juste pour activer votre corps et votre métabolisme.**

Routine matinale

Activer son corps dès le saut du lit est un bon moyen d'activer son métabolisme, et donc son énergie. Les petits exercices que je vous propose n'abstiennent pas de faire plus d'exercice physique, notamment pour renforcer son cœur.

Respiration nasale (3 minutes)

Tenez-vous debout, les jambes légèrement écartées, le bassin un petit peu vers l'avant, les épaules dégagées et la tête droite. Vous devez être confortablement debout.

Repliez vos bras comme si vous alliez faire l'oiseau avec ses ailes.

Respirez profondément en inspirant et expirant par le nez. Commencez à votre rythme. Si votre nez est encombré, mouchez-vous auparavant.

Inspirez et expirez uniquement par le nez, toujours profondément, mais en augmentant petit à petit le rythme, jusqu'à ce qu'il devienne rapide.

En même temps, à chaque inspiration, vous allez ouvrir vos « ailes », et les refermer à chaque expiration.

Maintenez ce rythme au moins 3 minutes.

Si vous sentez votre tête tourner, c'est normal : votre cerveau n'est pas habitué à avoir un

tel apport d'oxygène frais, ce qui donne le tournis parfois au début. Si c'est le cas, n'accélérez pas plus le rythme et poursuivez.

Vers la fin de l'exercice, commencez à ralentir le rythme pour revenir lentement à une respiration normale.



Credit 4.4

Sauts du pantin (2 minutes)

Avec une allure modérée à rapide, tel un pantin, écartez les jambes en sautillant, tout en faisant que vos mains se touchent au-dessus de votre tête en même temps.

Toujours en sautillant, refermez vos jambes et ramenez vos bras le long de votre corps. Répétez cet exercice 20 fois dès le saut du lit !

Voilà deux petits exercices ne vous prenant pas plus de cinq minutes. Ils sont simples à faire, et permettent de redynamiser notre corps, et de refaire circuler notre énergie.

À vous de jouer !

Une nourriture saine

Depuis quelques pages déjà, nous parlons d'énergie, de l'importance d'une bonne circulation énergétique pour notre bien-être émotionnel.

Mais cela s'applique bien entendu aussi à notre corps : et notre corps est notre véhicule, qu'on l'aime ou non, dans cette vie !

Nous avons également entrevu que les émotions se manifestaient dans le corps (ce qui est logique au regard de ce qui vient d'être dit).



Credit 4.5

Par conséquent, il est facile de comprendre que les principales sources d'énergie du corps, la nourriture et l'eau, doivent être énergétiquement de bonne qualité. Tout n'est pas que question de molécules, protéines, lipides...

Avez-vous déjà remarqué combien un repas peut être plus agréable quand il est préparé avec amour ? Je ne parle pas nécessairement de goût, mais de cette sensation ressentie dans le corps.

Laissez pénétrer en vous cette idée que l'alimentation a aussi une composante énergétique, nourrissant non seulement votre corps physique, mais aussi énergétique et donc émotionnel.

De plus, ne serait-ce que sur un plan psychologique et symbolique : comment faire évoluer son amour de soi, sans aimer son corps et en le nourrissant d'ingrédients néfastes, de *junk food*, de ce que l'on sait pertinemment être mauvais pour nous ?

Exemple

Je vais vous parler dans cet exemple de quelqu'un que je côtoie depuis toujours : moi !

J'ai traversé dans ma vie une longue période de prise de poids avec des comportements boulimiques, au point d'atteindre le poids de 145 kg. Bien entendu, tout cela avait une raison d'être. Un jour, lors d'une randonnée en montagne, je n'ai plus réussi à avancer tant mon cœur battait vite. J'ai eu très peur, car c'était comme si mon cœur pouvait lâcher. J'ai pris conscience soudainement que je pouvais tout à fait mourir à cause de mon poids.

À partir de ce moment, aidé par mon entourage et une bonne naturopathe, j'ai perdu en un an et demi 50 kg. J'ai fortement réagi à la peur (preuve quelle peut nous guider) avec un certain succès en terme de perte de poids.

Mais mon estime de moi n'était pas encore très bonne, loin de là !

Je mangeai déjà bio depuis longtemps, conscient mentalement de l'importance de la qualité énergétique de ce que l'on mange. Mais ce n'était pas intégré profondément en moi.

Les années qui ont suivi ma perte de poids, j'ai beaucoup travaillé sur moi pour améliorer cette mauvaise estime et amour de moi. J'ai constaté ainsi que, parallèlement, je changeais de plus en plus de choses à mon alimentation, ne supportant plus certains aliments, prenant de plus en plus conscience de la qualité de certains autres aliments, etc.

Un jour, j'ai rencontré la femme que j'aime aujourd'hui. Dans sa propre quête d'une alimentation faite en conscience, elle m'a aidé à aller encore plus loin dans ma démarche. Je n'avais jusqu'ici que travaillé avec des outils psychologiques et énergétiques sur mon problème d'estime de moi. Elle m'a incité à travailler d'une autre façon, en changeant ma façon de m'alimenter, tant sur le plan de mon comportement, qu'au niveau du choix de mes aliments, de la possibilité d'expérimenter le jeûne...

Tout le monde n'a bien sûr pas à suivre le même chemin que moi. Cependant, je peux aujourd'hui témoigner que travailler sur l'alimentation d'un point de vue énergétique me permet d'évoluer très positivement sur le chemin de mon estime de moi !

Je pense qu'il s'agit d'un point primordial car, encore une fois, il s'agit de notre principale source d'alimentation énergétique !

Outre l'alimentation quotidienne, le recours à certains compléments alimentaires permet de protéger notre corps du stress oxydatif, mais aussi d'encourager la circulation de notre énergie dans nos cellules.

Il me semble important de ne pas négliger ces aides précieuses : mon expérience personnelle et professionnelle me montre depuis longtemps qu'une bonne

complémentation permet de limiter les risques de maladies saisonnières par exemple (rhume, grippe), mais aussi de renforcer notre énergie, de nous rendre plus résistant au stress, d'alléger notre corps des toxines le parasitant, mais aussi de soutenir notre humeur. Comme je l'ai déjà évoqué, corps et esprit sont liés : soutenir l'un permet donc de soutenir l'autre !

Une bonne circulation énergétique.

Je vous présente ici les produits naturels qui me paraissent parmi les plus intéressants pour faciliter une bonne circulation énergétique, et pouvant convenir à tous, sans contre-indications ou effets secondaires. Certains peuvent se trouver facilement, d'autres moins : je vous indique alors où les obtenir de façon sûre.

Une complémentation à haute valeur « énergétique »

• Cellfood®³²

Cellfood est une formule brevetée, complexe et concentrée contenant 78 oligo-éléments, 34 enzymes, 17 acides aminés et des électrolytes, ainsi que de l'oxygène dissous maintenu dans une suspension chargée négativement. Le sang et la lymphe sont chargés négativement, il y a synchronicité avec Cellfood et ces fluides vitaux. Cette synchronicité assure la biodisponibilité des nutriments de Cellfood à chacune des cellules du corps.

Cellfood est unique dans son habileté à créer de l'oxygène (O⁻), qui n'a pas encore été dépensé dans une réaction biochimique. Les radicaux libres (considérés comme des facteurs majeurs de vieillissement et de dégénérescence) sont des ions d'oxygène chargés + (O⁺). L'oxygène négativement chargé (O⁻) recherche et attire les radicaux libres (O⁺), se recombinaut pour former de l'oxygène pur et stable (O²). Les autres nutriments (acides aminés, électrolytes, enzymes et oligo-éléments) sont alors libérés au niveau cellulaire.

Cellfood a été conçu comme un système dipolaire et dibasique qui peut ainsi livrer ses nutriments aux cellules et tissus dans n'importe quelle condition. Dipolaire signifie que Cellfood est effectif sous n'importe quelle polarité dans le corps. Dibasique signifie aussi que Cellfood est effectif à n'importe quel pH dans le corps. Cellfood va tendre à une normalisation, un équilibre acido-basique en livrant ses 78 minéraux essentiels qui vont agir comme cofacteurs enzymatiques dans les réactions vitales de l'organisme.

Cellfood va permettre une meilleure respiration cellulaire, tout en protégeant nos cellules du stress oxydatif.

Cellfood est à ma connaissance l'un des plus puissants facteurs énergétique cellulaire. Il permet à la cellule de puiser son énergie dans les nutriments, eux-mêmes issus de la photosynthèse, c'est-à-dire de l'énergie lumineuse. En ce sens, Cellfood est une véritable

médecine énergétique, un oxygénateur cellulaire puissant !



Credit 4.6

• Spiruline³³

La spiruline est une micro-algue riche en phycocyanine qui lui donne sa couleur bleu.

Le saviez-vous ?

La phycocyanine est une protéine complexe possédant de puissants effets anti-oxydants et anti-inflammatoires.

La spiruline est également riche en caroténoïdes précurseurs de la vitamine A, et également fortement anti-oxydants.

En outre, la spiruline contient de très nombreux nutriments essentiels, et notamment le fer, la vitamine B12, mais aussi de la chlorophylle permettant un meilleur transport de l'oxygène dans notre corps et favorisant la détoxification.

Pour toutes ces raisons, on utilise notamment la spiruline dans le sport intensif, pour soutenir la performance et favoriser la récupération.

Un apport quotidien en spiruline soutiendra votre corps de façon douce et efficace, le rendant plus apte à faire face aux agressions extérieures.

Assurez-vous de vous procurer une spiruline de bonne qualité, car sa richesse en nutriment dépend des conditions de sa production. Il existe également aujourd'hui de la spiruline bio, certifiée par un organisme allemand s'appelant Naturland (qui s'assure également que les conditions sociales des travailleurs sont correctes).

• Maca

Le saviez-vous ?

La maca est une plante dont on utilise la racine depuis le Néolithique pour ses qualités nutritives et médicinales. Elle pousse dans les Hautes Andes péruviennes, à des altitudes entre 3 500 et 4 200 mètres.

C'est une plante dite « adaptogène ». C'est-à-dire qu'elle va permettre à notre corps de renforcer et stimuler ses capacités d'adaptation aux différents stress que nous pouvons subir.

Elle peut être utilisée par toute la famille, sans risque ni contre-indication, sous forme de gélules ou de poudre à ajouter dans des préparations, dans des jus...

La maca est traditionnellement utilisée pour lutter contre les problèmes de fertilité chez l'homme et la femme, y compris dans les cas d'infertilité liée à des produits chimiques ou médicamenteux. Mais on l'utilise aussi pour stimuler la libido de l'homme et de la femme, ou encore pour mieux résister au stress.



Credit 4.7

Ce n'est pas une plante excitante : elle permet juste à notre organisme de retrouver ses facultés normales d'adaptation, ce qui en fait un excellent complément pour soutenir votre énergie.

Vous trouverez la maca assez facilement, en magasin diététique, dans certaines pharmacies ou magasins spécialisés sur Internet.

 **À retenir**

L'alimentation est la première source énergétique : à ce titre, se nourrir en conscience en choisissant des aliments sains et énergétiquement vivants (le bio et le local³⁴ sont alors des choix à privilégier), et se compléter de façon judicieuse, permet d'apporter les bases dont nous avons besoin pour nous construire et nous développer. C'est valable bien sûr sur le plan physique, mais en ricochet également sur le plan psychologique et énergétique.

Le développement de la conscience de soi dans le présent

Voilà sans doute le travail le plus important, celui de toute une vie !

Développer la conscience signifie, entre autres, prendre conscience de soi, de son fonctionnement, de ses limites et de ses forces. Combien de souffrances pourrions-nous éviter grâce à une conscience de soi accrue, et donc un ancrage dans le présent bien plus important ?

Au risque de paraphraser bien des philosophies, de faire une incursion dans le bouddhisme, nos souffrances émotionnelles sont induites par un mental suractif et une difficulté énorme de la grande majorité d'entre nous à être dans l'ici et le maintenant.

Vous en doutez ?

Combien de vos peurs proviennent-elles de quelque chose de présent, objectivement (une voiture vous fonçant dessus, par exemple) ? *A contrario*, combien de vos peurs se nourrissent-elles d'un mental errant dans votre passé, et se projetant encore plus vers ce que pourrait être l'avenir ?



Credit 4.8

Les deux moines et la jeune fille

Il y a bien longtemps au Japon, sur le chemin de leur monastère, deux moines zen descendent

une montagne. Le plus âgé, cheveux blancs, bâton de marche à la main, ouvre le chemin alors que son disciple le suit silencieusement.

Arrivant près d'une rivière gonflée par les pluies de la nuit, ils aperçoivent une jeune femme sur la berge, manifestement embarrassée.

Le plus âgé des moines lui demande :

– Bonjour à toi ! Tu as l'air embêtée. Pouvons-nous faire quelque chose pour toi ?

– Bien le bonjour à vous aussi ! Je suis effectivement bloquée ici depuis quelque temps. La rivière est trop tumultueuse aujourd'hui, et le passage à gué que j'emprunte habituellement n'est plus dégagé. Je ne sais comment faire pour traverser, sans salir ma robe, et je suis attendue au village.

La jeune fille porte en effet une belle robe la mettant agréablement en valeur, sans doute pour une occasion particulière.

Sans hésiter, le vieux moine donne son bâton à son novice et prend la jeune femme dans ses bras pour lui faire traverser la rivière. Une fois de l'autre côté, il la repose délicatement sur la terre ferme et sèche. La demoiselle le remercie avec révérence et poursuit son chemin vers le village où elle est attendue.

Le jeune novice ayant rejoint son maître, les deux moines poursuivent leur route. Chemin faisant, le jeune moine est de plus en plus préoccupé et contrarié. Le maître sent une tension lourde s'installer chez son disciple et finit par lui demander :

– Qu'as-tu, mon disciple ?

– Je ne comprends pas, maître, comment vous avez pu faire cela ?

Le vieux moine sait parfaitement ce qui perturbe son élève, mais lui demande quand même :

– Que n'aurais-je donc pas dû faire ?

– Maître, avec tout le respect et l'obéissance que j'ai pour vous, je ne comprends pas comment vous avez pu ainsi enfreindre une de nos règles ! Nous ne devons pas avoir de contact physique avec une femme ! Et encore plus avec une si jeune et jolie femme. Maître... je suis très en colère !

Le vieux moine, depuis une bonne heure déjà qu'ils avaient traversé la rivière, avait toute son attention et sa conscience centrée sur le chemin qu'ils suivaient, et sur la nature verdoyante environnante. Manifestement, son jeune disciple n'était pas aussi centré. Il lui dit alors :

– Certes, mon élève ! Certes ! J'ai transgressé une règle de notre ordre pour aider une personne

qui en avait besoin. Et tu as raison, c'était une bien charmante jeune femme. Je l'ai bien portée dans mes bras... il y a une bonne heure au moins.

Le vieux moine sourit alors à son élève et lui dit :

– Je l'ai portée tout à l'heure, mais maintenant je suis là où je suis. Par contre, toi, tu la portes encore !

Le jeune moine comprend alors l'enseignement de son bienveillant maître : sa colère n'a aucun lien avec ici et maintenant, mais vient de son mental qui n'a de cesse de ressasser ce qui s'est passé !

Ce n'est pas le but de ce livre de donner la recette d'une plus grande conscience (si tant est qu'une recette existe), et j'ai encore trop de travail personnel sur ce sujet pour vous expliquer ce qui doit être fait.

Je pense qu'il y a de nombreux chemins sur lesquels s'engager, et que chacun doit trouver celui qui lui correspond.

Néanmoins, il me semble que le meilleur moyen d'y parvenir est de développer une plus grande présence à soi, c'est-à-dire être dans l'ici et le maintenant.

Les outils pour y parvenir sont largement accessibles aujourd'hui, que ce soit la méditation en pleine conscience³⁵, la cohérence cardiaque³⁶, etc.

Quoi que vous choisissiez d'entreprendre, sachez que c'est un travail quotidien qui est nécessaire. Nulle économie d'énergie ou d'investissement possible !

Mais, bonne nouvelle : les approches que je viens de citer permettent de pratiquer en tenant compte de nos vies actuelles. Tout comme l'EFT peut apporter des résultats rapidement, la méditation en pleine conscience ou la cohérence cardiaque offre la possibilité d'être dans le présent de façon rapide.



Bien que certains d'entre vous aient peut-être déjà certains outils à disposition, je vais vous proposer deux exercices courts, simples et énergétiquement forts pour nous ancrer dans le présent. Ils reposent sur la respiration.

La respiration est un puissant outil énergétique, et ce n'est pas un hasard si la grande majorité des traditions incluent des techniques de respiration particulières. Le yoga est le domaine le plus connu dans lequel on travaille en conscience avec la respiration.

Non seulement la respiration permet de s'ancrer dans l'ici et le maintenant, mais également elle favorise la circulation de l'énergie vitale dans tout notre corps, facilitant la connexion entre nos différents systèmes énergétiques.

N'hésitez pas à utiliser la respiration en conscience : le cerveau ne sachant pas faire deux choses à la fois (il peut alterner très rapidement entre deux choses, mais pas les traiter en même temps), se concentrer sur votre respiration permet de faire le vide dans votre tête, et vous oblige à être dans l'instant présent. Même si vous ne sentez pas immédiatement ses effets bénéfiques, faites confiance et vous verrez qu'un plus grand calme s'installe de jour en jour.

Trucs et astuces

Règles générales pour tout exercice de respiration :

- Répéter l'exercice au moins trois fois par jour sur plusieurs semaines.
- Ne pas forcer : il est juste de pousser ses limites, sans pour autant être dans la force.
- Attendre au moins une heure si vous venez de manger.
- S'asseoir confortablement, le dos droit. Certains exercices peuvent néanmoins se faire couché. Dans ceux que je vais vous proposer maintenant, garder la position assise.
- Ne pas s'inquiéter si vous sentez de légers étourdissements : les exercices de respiration apportent un surplus d'oxygène et votre organisme n'y est pas encore habitué.

La respiration profonde

(durée : 4 à 5 minutes)

Cet exercice détend et donne de l'énergie. Il permet surtout de réactiver l'abdomen et l'ensemble des poumons. Nous n'utilisons en général qu'une petite partie de nos poumons lorsque nous respirons. La partie haute, venant jusque sous les clavicules, est souvent

largement sous-utilisée.

Cette respiration favorise en outre la libération d'endorphines, des hormones stimulant l'énergie et induisant un état de relaxation.



Credit 4.10

➤ Asseyez-vous confortablement, si possible dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Assurez-vous que votre dos est bien droit, avec les épaules ouvertes, très légèrement tendues vers l'arrière. Avec un peu de pratique, vous pourrez faire cet exercice un peu partout.

➤ Prenez une inspiration lente et profonde, par le nez, en gonflant tout d'abord votre abdomen, puis rapidement après en remontant l'air dans vos poumons jusque tout en haut de ceux-ci. Poussez légèrement l'air tout en haut de vos poumons jusque sous vos clavicules, en haussant les épaules pour aider.

➤ Une fois l'inspiration finie, relâchez les épaules et gardez l'air pendant 5 à 10 secondes selon vos possibilités.

➤ Enfin, relâchez lentement l'air en expirant par la bouche. Surtout, ne lâchez pas l'air d'un coup sans retenue. L'expiration doit vous prendre 4 à 5 secondes.

➤ Recommencez cet exercice 8 à 10 fois.

La respiration continue

(durée 4 à 5 minutes)

Cet exercice vous aidera particulièrement dans les périodes de stress intense. Il contribue à ralentir votre rythme cardiaque et à harmoniser vos fréquences cardiaques, conduisant à un état de mieux-être.

Vous pouvez facilement faire cette respiration un peu partout. Comme précédemment, essayez les premières fois de prendre un peu de temps au calme.

- Installez-vous confortablement, le dos droit et les épaules dégagées.
- Inspirez par le nez lentement, en comptant 5 secondes. Calibrez votre respiration pour que votre inspiration soit complète au bout des 5 secondes. Si c'est trop court pour vous, faites-le sur un rythme de 7 secondes.
- Sans marquer de pause à la fin de l'inspire, expirez par le nez complètement en comptant 5 secondes (ou 7) pour vider complètement l'air.
- Une fois l'air vidé, sans marquer de pause, inspirez de nouveau par le nez en comptant 5 secondes (ou 7). Là encore, vos poumons doivent être pleins au bout de ce temps.
- Sans marquer de pause, expirez par le nez en comptant jusqu'à 5 (ou 7).
- Continuez sur ce rythme pendant 4 à 5 minutes au moins.



Credit 4.11

La clé de cet exercice est d'avoir une respiration continue, sans temps d'arrêt à la fin de l'inspire ou de l'expire, et rythmée sur un tempo de 5 ou 7 secondes à chaque phase. Cette respiration est très puissante pour stimuler le système parasympathique et donc vous calmer.

Une fluidité émotionnelle

Une routine énergétique quotidienne

Nous ne le répèterons jamais assez : une rigueur minimum est nécessaire pour trouver son équilibre. Ce n'est certes pas très « glamour » comme programme, mais cela n'en demeure pas moins un point essentiel. Comme je l'indiquais précédemment, l'EFT est la technique la plus efficace que j'ai rencontrée dans mon domaine qu'est la psychologie. Néanmoins, aussi rapides puissent être les progrès, il faut de la rigueur et donc répéter le travail au quotidien ! Il arrive qu'une séance suffise à régler un problème, mais il faudra le plus souvent un peu de persévérance.

Comme nous l'avons vu précédemment, le corps, les pensées et les émotions sont liés à l'énergie. Certes, il s'agit d'une notion abstraite, mais à défaut de mieux, elle permet néanmoins de décrire une réalité dont nous pouvons tous faire l'expérience... à condition d'être attentif à ce qui se passe en nous !



Bon à savoir

Pour devenir plus sensible à notre énergie, et pour fluidifier nos corps, pensées et émotions, nous pouvons faire quelques petits exercices simples... si possible quotidiennement ! Plus notre énergie circulera sans entrave, librement, plus nos émotions et pensées seront également fluides. Ainsi, les « gros morceaux » qui nous encombrant et nous font souffrir pourront circuler librement. Pour prendre une image, une hygiène énergétique quotidienne aidera à éviter les bouchons des heures de pointe !

Bien entendu, cela ne résoudra pas tout. Néanmoins, quoi que vous entrepreniez comme travail sur vous-même (corporel, psychologique...), celui-ci sera facilité par une bonne fluidité énergétique.

La respiration, dont je vous ai proposé quelques exercices précédemment, est sans doute la base essentielle à tout travail énergétique. Je ne peux que vous encourager à la pratiquer en conscience, ne serait-ce que 30 secondes par-ci, par-là, dans vos journées. L'effet positif ne se fait pas toujours sentir immédiatement, mais il est pourtant bien là.

Exemple

À titre personnel, j'ai pu vérifier avec mon logiciel de cohérence cardiaque que cette

simple conscientisation de ma respiration, avec quelques courts temps tous les jours à me concentrer dessus, m'a permis en quelques mois d'avoir de bons résultats, observables objectivement.

Ainsi, j'ai pu constater pouvoir entrer en cohérence cardiaque beaucoup plus rapidement et sur des périodes plus longues, tout en ayant un bon équilibre entre systèmes parasympathique et sympathique.

Travailler sur le stress résiduel en nous.

Je vais également vous proposer maintenant quelques exercices énergétiques simples que vous pouvez réaliser tous les jours, ou quand vous en ressentez le besoin. Au risque de radoter, n'oubliez pas que la régularité est importante.

EFT au quotidien

(durée 5 à 10 minutes)

Nous avons vu que l'EFT s'utilise efficacement sur des questions précises. Effectivement, plus nous serons précis dans ce que l'on vise, plus les résultats seront bons.

Néanmoins, nous pouvons bien sûr utiliser l'EFT non seulement pour résoudre des problèmes, mais aussi pour aller encore mieux !

Mais la règle reste alors toujours la même : s'assurer que rien de « négatif » n'est présent avant de vouloir développer le « positif ».

Donc, voici un bon exercice quotidien, à faire sans restrictions autant que vous le souhaitez. Nous allons travailler sur un thème moins spécifique qu'en général avec l'EFT. Cet exercice est idéal le matin au réveil et le soir en rentrant du travail, par exemple.

Nous allons travailler ainsi sur le stress résiduel en nous, avant de développer notre bien-être.

➤ Asseyez-vous confortablement, dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé le temps de votre exercice. Le dos droit, respirez normalement, en vous assurant que votre respiration est assez profonde : inspiration par le nez, et expiration par la bouche. Sentez votre ventre se gonfler et se dégonfler à chaque respiration, sans forcer.

➤ Ensuite, scannez votre corps : mentalement, comme si vous utilisiez un scanner, partez du haut de votre tête et descendez lentement jusqu'à vos pieds. Notez mentalement les tensions résiduelles présentes dans votre corps, les sensations présentes.

➤ À ce stade, si un point particulier ressort clairement (par exemple, une douleur dans les

épaules), faites une session EFT sur ce problème, en suivant le protocole de la recette de base EFT.

➤ Si rien de spécifique ne se présente, ressentez et évaluez le stress latent présent dans votre corps : nous avons tous un stress résiduel présent en nous, car nous ne pouvons vivre sans stress. Entre 0 et 10 (0 = absence complète de stress, 10 = stress extrêmement présent), à combien évaluez-vous ce stress général en vous ?

➤ Commencez la ronde d'EFT en tapotant votre point karaté et en exprimant 3 fois à voix haute, si possible, la phrase : « Même si j'ai du stress en moi à un niveau de ... (donnez l'évaluation faite précédemment), je m'aime et je m'accepte complètement. »



Credit 4.12

➤ Commencez à stimuler le point au-dessus de votre tête en prenant une bonne respiration et en disant ensuite « tout ce stress en moi ». Continuez ainsi sur chaque point EFT, en vous assurant de prendre une bonne respiration pour chaque point. Faites ainsi deux rondes de tapotement.

➤ Réévaluez ensuite le niveau de stress présent. Il y a alors plusieurs cas de figures :

- Le niveau de stress est inférieur à 2. C'est bon, vous pouvez passer à la suite de l'exercice.
- Le niveau de stress a baissé, mais n'est pas encore inférieur à 2. Refaites une ronde jusqu'à ce que le niveau soit inférieur à 2.
- Le niveau de stress n'a pas bougé du tout. Il est alors probable que quelque chose de précis soit présent sans que vous en soyez pleinement conscient. Il faut alors travailler de façon classique en EFT, en identifiant au préalable ce qui vous stresse particulièrement maintenant (par exemple : « J'ai peur de l'entretien avec mon chef, prévu cet après-midi », ou encore : « Je suis encore énervé par la réflexion que m'a faite mon collègue avant de partir. »).

➤ Une fois votre niveau de stress résiduel descendu en dessous de 2, vous pouvez augmenter votre énergie de façon positive. Tout d'abord, qu'est-ce qui pourrait représenter pour vous une belle énergie ? Laissez votre imagination et votre intuition agir. En ce qui me concerne, j'aime imaginer une belle lumière dorée entrant par le haut de ma tête et emplissant mon corps jusqu'à mes pieds, avant de rejoindre le sol. D'autres personnes préféreront ressentir, par exemple, une sensation de chaleur dans la poitrine qui gagne petit à petit tout le corps. Prenez un temps pour ressentir ce qui est juste pour vous. Ensuite, déterminez un mot qui représente cela : dans mon exemple personnel, j'utilise le mot « Lumière ». D'autres utiliseront « Amour » ou « Chaleur » ou « Confiance », etc. Le plus important est que ce mot fasse sens pour vous.

Lumière, Amour, Chaleur, Confiance.

➤ Évaluez la sensation positive déjà présente, entre 0 et 10, mais où 0 sera cette fois « je ne ressens rien », et 10 sera « je ressens pleinement cette sensation positive en moi ».

➤ Une fois ce mot déterminé, nous allons faire deux rondes de tapotements en commençant par le haut de la tête. Pour chaque point, respirez profondément et répétez le mot choisi en vous concentrant sur la sensation dans votre corps induit par la lumière, la chaleur, etc.

➤ À la fin de ces deux rondes, évaluez votre sensation positive.

➤ Dans cette configuration, nous pouvons répéter les rondes tant que nous le souhaitons, pour faire monter toujours plus l'énergie en nous. Très souvent, nous n'arrivons pas à 10, ce qui est normal. Mais chaque ronde de tapotement permettra de faire monter l'énergie, et surtout de l'ancrer en nous.

Ressentir cette énergie qui travaille en vous.

➤ Surtout, à la fin des tapotements, avant de repartir dans vos activités, prenez une minute pour ressentir comment cette énergie travaille en vous, les sensations dans votre corps, les perceptions de ce qui vous entoure. Il est important de prendre le temps d'apprendre à décrypter ce qui se joue en vous, que ce soit agréable ou désagréable. Comme nous l'avons vu, ces sensations et émotions sont riches d'enseignement !

Les trois coups

(durée 1 minute)

Donna Eden, dans son livre *Médecine énergétique*³⁷, présente une série d'exercices énergétiques nous aidant à faire circuler librement notre énergie. Je vous présente ici ceux que je pratique personnellement, et que je conseille à mes clients de pratiquer chez eux. Je les trouve simples, faciles à réaliser et exportables un peu partout !

Avec les trois coups, il s'agit de stimuler par tapotements deux points EFT, plus un troisième, le thymus. La stimulation de ces points aide à vitaliser notre corps, à renforcer votre système immunitaire, et sont d'une grande utilité quand nous manquons d'énergie ou quand nous nous sentons « vidés » ou fatigués.

- Respirez profondément, au moins 5 fois.
- Tapotez, pendant 20 secondes environ, simultanément chacun des points des reins utilisés en EFT, près des clavicules (CL ou R-27). Respirez bien.
- Tapotez ensuite le point de la rate, sous le bras, comme en EFT, pendant 20 secondes tout en respirant bien.
- Enfin, tapotez le thymus, pendant 20 secondes en respirant profondément.



Credit 4.13

La traction de la couronne

(30 secondes)

Avec nos modes de vie, l'énergie a tendance à s'accumuler en haut de notre tête, ce qui est normal. Mais cette énergie doit circuler et ne pas stagner dans cette zone. L'exercice de la traction de la couronne permet de libérer cette énergie, aidant à calmer notre esprit et notre système nerveux.

Tout au long de l'exercice, respirez profondément par le nez et expirez par la bouche.

- Posez les pouces sur vos tempes, de chaque côté de votre tête. Posez le bout de vos doigts au-dessus de chaque sourcil.
- Lentement, en maintenant une certaine pression, écartez vos doigts pour les ramener

sur les côtés, comme si vous vouliez ouvrir votre crâne.

➤ Ensuite, en ayant toujours vos pouces sur les tempes, placer vos doigts un peu plus haut et recommencer comme précédemment.

➤ À chaque fois, remontez un peu plus vos doigts, afin de couvrir tout votre crâne.



Credit 4.14

Être conscient de ses pensées et actions

Précédemment, je vous ai présenté différentes techniques et méthodes pour fluidifier votre système énergétique, et parvenir à gérer efficacement les émotions qui vous perturbent. Nous avons déjà vu à maintes reprises l'importance de la prise de conscience : de ce que l'on mange, de ce qui se passe en nous...

Je voudrais terminer ce livre en insistant de nouveau sur l'importance de cette prise de conscience. Sans elle, il vous sera toujours difficile de dépasser les émotions « négatives », les croyances limitantes et autres comportements destructeurs. Cela s'explique par le fonctionnement même de notre cerveau et de nos neurones : c'est ce qu'on appelle la plasticité neuronale.

Pendant que vous lisez ces lignes, votre cerveau est en train de changer, les connexions neuronales changent. Les « neuroplasticiens » ont ainsi démontré qu'il existe une triple plasticité neuronale. Ainsi, sous l'influence de pensées, d'actions, d'images ou d'émotions :

L'importance de la prise de conscience.

- vos neurones vont potentiellement se développer, jusqu'à multiplier par 10 leur taille et développer leurs synapses. L'inverse est aussi possible s'il n'y a aucune stimulation ;
- vos neurones peuvent se voir réaffecter à de nouvelles missions. Cela peut aller jusqu'à être affectés à un autre sens, en passant de la vue au toucher par exemple ;
- l'ensemble de votre cerveau peut se réorganiser complètement, comme le montre l'exemple de personnes gravement accidentées.

De plus, comme nous l'avions entraperçu, nos pensées et émotions ont non seulement une influence sur nos neurones, mais également sur notre ADN.



Elizabeth Blackburn, biologiste australo-américaine et prix Nobel de médecine 2009, et Elissa Epel, psychiatre à l'université de Californie, ont démontré que le stress psychologique avait un effet sur l'ADN.

Elles ont ainsi comparé l'ADN de mères ayant des enfants en bonne santé, à celui de mères avec des enfants atteints d'une maladie grave ou chronique. Ces dernières mères se révèlent avoir un ADN présentant des signes de vieillissement précoce.

En effet, les télomères (qui protègent les chromosomes au fil des divisions cellulaires, et qui raccourcissent au fur et à mesure que la cellule vieillit) sont anormalement courts chez les mères psychologiquement stressées, reflétant un vieillissement de 9 à 17 ans !

Elissa Epel précise enfin : « Nous observons ainsi un lien direct entre les émotions et ce qui se passe dans la cellule. Et nous avons aussi constaté que lorsque le niveau de stress diminue, la longueur des télomères augmente ! »

Pour aller encore plus loin, certaines études ont montré que certains stress importants modifiaient non seulement nos gènes, mais que ces modifications se transmettaient sur plusieurs générations ! Nous avons donc une responsabilité importante : en nous nettoyant et nous libérant émotionnellement, nous travaillons également pour nos enfants...

Au vu de toutes ces réalités scientifiques et biologiques, comprenez-vous l'importance de la prise de conscience de ce qui nous anime, et surtout de pouvoir parvenir à gérer son stress au mieux, à se libérer des émotions « négatives » et à orienter ses pensées de façon positive ?



Conclusion : Les techniques de psychologie énergétique, et l'EFT en particulier, sont des outils idéaux pour parvenir à une bonne gestion émotionnelle, et donc à protéger notre corps, notre système énergétique, nos gènes, mais aussi nos enfants !



Conclusion

Plus que jamais, face aux défis auxquels nous sommes confrontés dans un monde en évolution rapide, nous avons besoin d'outils nous permettant de nous alléger, de nous « nettoyer » de nos fardeaux émotionnels et croyances limitantes.

La vie étant bien faite, chaque problème rencontré connaît une solution adaptée : il faut parfois cheminer un certain temps pour la trouver...

Alors que chacun, quelles que soient son expertise ou son expérience, ne peut que constater que le monde dans lequel nous vivons change vite, nous confrontant en permanence au défi de devoir nous adapter, des solutions et des aides apparaissent un peu partout !

L'EFT et les techniques de psychologie énergétique font clairement partie de ces outils aidants ! Pourquoi ? D'une part, parce que pour pouvoir s'adapter rapidement et efficacement, nous avons besoin d'être en pleine possession de nos moyens et donc de laisser derrière nous ce qui nous encombre le plus : nos croyances limitantes sur la vie et nous-même, et nos émotions « négatives ». L'EFT est une des techniques les plus efficaces que je connaisse pour cela.

D'autre part, parce que pour pouvoir répondre aux exigences de notre environnement, nous devons développer notre autonomie, et ne pas devoir toujours dépendre d'un « spécialiste » ou d'une « autorité » pour nous aider. Certes, nous avons besoin de nous faire aider, mais nous devons plus que jamais développer notre responsabilité vis-à-vis de notre propre vie. L'EFT permet de s'aider soi-même efficacement !

Enfin, l'EFT n'est pas une fin en soi. Je suis convaincu que ces techniques ont leur rôle à jouer aujourd'hui, mais pour nous permettre d'aller encore plus loin dans notre évolution. Et l'étape d'après, c'est la pleine connexion à notre cœur ! C'est une évolution majeure qui est attendu de nous : le passage d'une existence où le mental a pris le contrôle de nos vies, à une existence où notre cœur redevient le véritable centre...

C'est bien en défrichant la jungle de nos émotions et pensées « négatives » que nous pourrons redonner de l'espace à notre cœur pour qu'il se développe harmonieusement !

Je vous invite à poursuivre dans cette direction, et cela peut commencer par... tapoter !

Notes

1. Pour en savoir plus, <http://noosphere.princeton.edu/> (en anglais).
2. http://www.eltiempo.com/blogs/alternativa_extraterrestre/2010/06/la-cosmonautarusa-marina-popo.php
3. Henri Laborit, *Éloge de la fuite*, éditions Folio, 1985.
4. Voir pour bien comprendre ces mécanismes, l'excellent film d'Alain Resnais, *Mon oncle d'Amérique*, 1980, avec Gérard Depardieu, Nicole Garcia, Roger Pierre, basé sur les travaux d'Henri Laborit.
5. Sébastien Tubau, *Maîtriser son stress*, éditions Jouvence, coll. Pratiques, 2001.
6. Gregory Bateson, *Vers une écologie de l'esprit*, Paris, Seuil, 1977.
7. Robert Dilts, *Être coach*, Paris, InterÉditions Dunod, 2008.
8. D. Bigeon, E. Chantier, J. Desprat, « La Réalité scientifique de l'éternel point d'acupuncture », *Méridiens*, 1990, n° 91 (téléchargeable au lien http://www.medecinechinoise.org/medias/fichier/Acu_Preuves.pdf)
9. Donna Eden, David Feinstein, *Médecine énergétique : éveillez le guérisseur en vous*, Ariane Éditions, 2005.
10. D. Feinstein, "Acupoint Stimulation in Treating Psychological Disorders: Evidence of Efficacy", *Review of General Psychology*, 16, 364-380, 2012.
11. D. Feinstein & D. Church, "Modulating Gene Expression through Psychotherapy: The Contribution of Non-Invasive Somatic Interventions", *Review of General Psychology*, 14(4), 283-195, 2010.
12. D. Church, *Le Génie dans vos gènes*, Éditions Dangles, 426 pages, 2013.
13. D. Church, D. Feinstein, "Modulating Gene Expression through Psychotherapy: The Contribution of Non-Invasive Somatic Interventions", *Review of General Psychology*, 14, 283-295, 2010.
14. Roger J. Callahan, *Stimulez votre guérisseur intérieur*, Éditions Guy Trédaniel, 2003.
15. Site de l'auteur : www.psy-eft.com rubriques Ressources, pour le manuel en français.

16. Site officiel de Gary Craig : www.emofree.com
17. G. Craig, *Le Manuel d'EFT*, Éditions Dangles, 2^{de} édition, 224 pages, 2012.
18. Donna Eden, *Médecine énergétique*, Ariane Éditions, 2005.
19. Pour les anglophones, voir le film sur cette expérience : *OPERATION: Emotional Freedom*, <http://www.operation-emotionalfreedom.com>
20. Association Energy Psy Sans Frontières, www.epsysf.com
21. D. Feinstein, "Acupoint Stimulation in Treating Psychological Disorders: Evidence of Efficacy", *Review of General Psychology*, 2012, Advance online publication, doi:10.1037/a0028602.
22. Peur des lieux publics, des espaces ouverts, et par extension, de la foule. Cette phobie se manifeste par un sentiment d'insécurité dans les lieux publics ou les vastes espaces et par la peur de ne pas pouvoir s'échapper en cas de problème.
23. Un problème peut comporter plusieurs aspects, comme autant de versants d'une même montagne. En EFT, quand nous sommes confronté à un problème complexe, nous travaillons sur un aspect à la fois, jusqu'à ce que l'ensemble du problème disparaisse.
24. Le test musculaire est l'outil principal de la kinésiologie. Dans les années 1960, George Goodheart découvre que tout stress peut faire baisser le tonus d'un muscle. Ce constat est devenu le postulat de base de la kinésiologie : « Le tonus musculaire s'affaiblit dès que nous sommes perturbés sur le plan structurel, biochimique ou psychologique. »
25. Diamond (1985).
26. Whisenant (1994).
27. Kaptchuk (1983).
28. R. Ader, D. Felten, N. Cohen, *Psychoneuroimmunology*, 4^e édition, 2 volumes, Academic Press, 2006.
29. A. Byrne, "The Effect of Exercise on Depression, Anxiety and Other Mood States: a Review", *J. Psychosom Res.*, 1993.
30. T. C. North, "Effect of exercise on depression", *Exerc. Sport Sci. Rev.*, 1990.
31. J. Blumenthal, "Effects of Exercise Training on Older Patients with Major Depression", *Archives of Internal Medicine*, 1999.

32. Importateur en Europe : www.eurodream.net Distributeur en Suisse : www.espace-renaissance.com
33. Deux exemples de spiruline de très bonne qualité : – en Suisse : spiruline bio Longline-
<http://www.espace-renaissance.com> – en Europe : spiruline bio GSE – <http://www.gse-vertrieb.de/fr>
34. C. Choffat, *Devenez locavores !*, coll. Maxi-Pratiques, Éditions Jouvence, 2012.
35. S. Alidina, H. Filipe, E. Couzon, *Méditation : la pleine conscience pour les Nuls*, Éditions Générales First, 2013. J. Kabat-Zin, *Où tu vas, tu es*, Éditions J'ai Lu, coll. J'ai Lu Bien-être, 2013.
36. D. O'Hare, *Cohérence cardiaque 3.6.5*, Éditions Thierry Souc-car, 2012.
37. Donna Eden, *Médecine énergétique*, Ariane Éditions, 2005.

Crédits photos

[Fotolia.com](#)

© Aleksandar Todorovic, [1.1](#)

© Dmitry Sunagatov, [1.2](#)

© elavuk81, [1.3](#)

© Nikki Zalewski, [1.4](#)

© Mopic, [1.5](#)

© olly, [1.6](#)

© Maygutyak, [1.7](#)

© Chepko Danil, [2.1](#)

© xcid, [2.2](#)

© xcid, [2.3](#)

© olly, [2.4](#)

© Kirill Kedrinski, [2.5](#)

© hikrcn, [2.6](#)

© pavelkriuchkov, [2.7](#)

© LoloStock, [2.8](#)

© Mitarart, [2.9](#)

© yanlev, [2.10](#)

© naka, [2.11](#)

© igor, [2.12](#)

© peshkova, [2.13](#)

© Elena Ray, [3.1](#)

© E. Zacherl, [3.2](#)

© Maksim Šmeljov, [3.3](#)

© tankist276, [3.4](#)

© [Photographiee.eu](#), 3.5

© Jürgen Fälchle, 3.6

© [BlueSkyImages](#), 3.7

© [Minerva Studio](#), 3.8

© [Sergey Nivens](#), 3.9

© [fpic](#), 3.10

© [pressmaster](#), 3.11

© [BlueSkyImages](#), 3.12

© [Mopic](#), 3.13

© [serge parin](#), 3.14

© [AUFORT Jérôme](#), 3.15

© [dalaprod](#), 3.16

© [HconQ](#), 3.17

© [vege](#), 4.1

© [underdogstudios](#), 4.2

© [crdjan](#), 4.3

© [Robert Kneschke](#), 4.4

© [Sandor Jackal](#), 4.5

© [chanelle](#), 4.6

© [Marek](#), 4.7

© [SolisImages](#), 4.8

© [Danie Nel](#), 4.9

© [Robert Kneschke](#), 4.10

© [auremar](#), 4.11

© [DURIS Guillaume](#), 4.12

© [Yeko Photo Studio](#), 4.13

© [RG.](#), 4.14

