



Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômé de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel, professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess, du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles psycho-spirituels.

Qu'est-ce que l'EFT ?

L'EFT, emotional Freedom technique, est une technique de psychologie émotionnelle. Elle est aussi connue sous le nom d'acupuncture psychologique, de thérapie des méridiens ou de méthode de tapping. La théorie de l'EFT suppose que notre mal-être physique ou psychologique provient d'un déséquilibre du flot de l'énergie à travers notre organisme et tente de rétablir l'harmonie en stimulant quelques points « émotionnels » d'acupuncture tout en se concentrant sur le problème qui nous perturbe.

➤ Origine de l'EFT

- Il y a 5000 ans, en Inde et en Chine la notion d'énergie qui circule dans le corps a été développée avec la médecine traditionnelle chinoise et les techniques du yoga. L'utilisation des méridiens du corps pour retrouver la santé physique est donc très ancienne et très connue et utilisée aujourd'hui en occident. L'EFT s'appuie sur ce savoir ancien pour traiter les souffrances émotionnelles et physiques.
- Georges Goodheart était chiropracteur aux états unis, il découvre une méthode qui permet de cerner les besoins du corps en opérant des tests musculaires précis. En 1964 la kinésiologie appliquée voit le jour. En 1966 Gorges

Goodheart met en évidence la relation entre les muscles et les méridiens décrits et utilisés par la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Il démontre les liens entre l'acupuncture et la kinésiologie appliquée qui est fondée sur le fait que le langage du corps ne ment jamais. Il commence à tapoter sur les méridiens d'acupuncture pour lever certains blocages énergétiques.

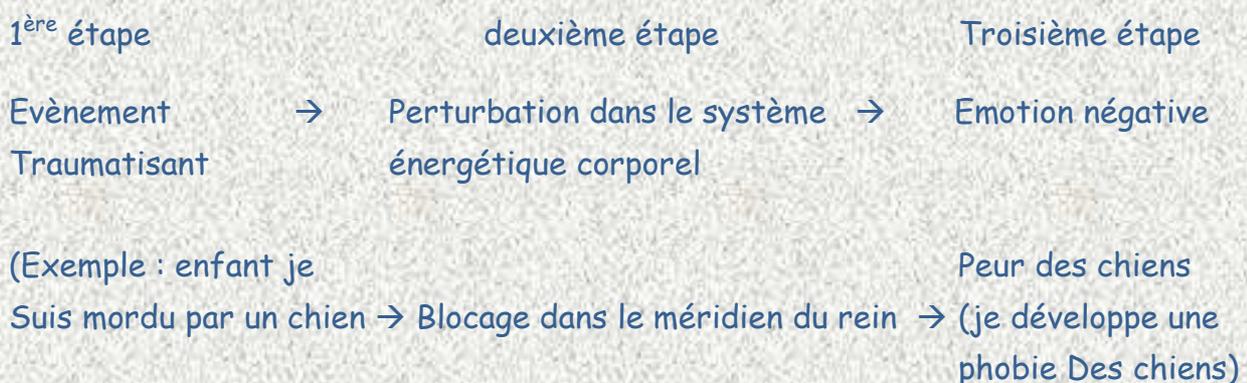
- Dans les années 70 le psychiatre John Diamond s'appuie sur les travaux de G. Goodheart et associe des affirmations positives aux tapotements sur les points d'acupuncture. Le docteur Diamond a été un des premiers psychiatres à publier des articles sur les énergies subtiles.
- Dans les années 80 le psychiatre Roger Callahan essaye d'aider une patiente (Mary) qui a une phobie sévère de l'eau provoquant des angoisses intenses dès qu'elle voit un verre d'eau. Ces angoisses débutent toujours par une douleur au niveau de l'estomac et le Dr. Callahan à l'idée de faire tapoter sa patiente sur le point d'acupuncture situé sur le méridien de l'estomac qui se trouve sous l'œil. Presque instantanément Mary se sent libérée de sa peur de l'eau et peut s'approcher normalement d'une pièce d'eau. Mary est guérie de sa phobie. Fort de ce résultat il continue ses recherches avec ses patients et observe que leurs souffrances psychologiques disparaissent s'ils pensent à leur problème tout en tapotant sur certains points d'acupuncture. C'est ainsi que naît la Thought Field Thérapie (TFT) appelée en français la thérapie du champ mental (TCM). Cette technique, bien qu'amenant de très bons résultats reste cependant assez lourde au niveau du protocole de réalisation.

Se concentrer sur un problème c'est focaliser son attention sur le problème mais aussi sur tous les liens qui constituent le champ mental propre à ce problème. C'est ce que le Dr. Callahan appelle une syntonisation sur le champ mental. Le champ mental est défini comme une structure immatérielle et invisible permettant à un système de pensée, pouvant inclure le problème, d'apparaître dans le conscient. Les champs mentaux et les perturbations émotionnelles ne sont pas de l'énergie mais sont activés par l'énergie.

Les perturbations apparaissent dans le champ mental lorsqu'il y a des événements psychiques traumatisants ou des toxines et ceci entraîne des blocages énergétiques. Les tapotements sur les points d'acupuncture libèrent l'énergie bloquée et les perturbations disparaissent.

En 1991, un élève de R. Callagan, l'ingénieur Gary Craig, simplifie les différents aspects de la TFT et les rend universellement applicables aux problèmes mentaux, émotionnels et physiques. L'EFT est née ! Le souhait de Gary Craig est de diffuser largement cette technique du soulagement pour que chacun puisse se l'approprier et l'utiliser au quotidien pour aller de mieux en mieux. Aujourd'hui, malgré les résultats parfois étonnant et le nombre croissant de professionnels de la santé qui utilisent cette technique, l'EFT n'en est encore qu'à ses débuts et évolue sans cesse.

Gary Craig part du principe que « la cause de toute émotion négative est reliée au système énergétique corporel ». Cette affirmation ne dit pas qu'une émotion négative est causée par le souvenir d'une expérience traumatique, elle suppose qu'une expérience traumatique provoque une sorte de court-circuit dans notre système énergétique corporel, une perturbation, un déséquilibre et que lorsque nous repensons au souvenir négatif ou revivons une situation le rappelant, ce n'est pas le souvenir négatif qui pose problème mais le court-circuit. La plupart des psychothérapies tentent de traiter et résoudre le mal-être à partir du souvenir négatif ou traumatisant originel et partent du principe que c'est ce souvenir qui est la cause directe d'un dérangement émotionnel. Selon Gary Craig ce qu'il faut traiter ce n'est pas le souvenir traumatique, c'est la perturbation énergétique, le blocage.



L'émotion négative se produit suite au blocage énergétique. Si pendant l'agression du chien il n'y avait pas eu de blocage et de perturbation dans mon système énergétique, il n'y aurait pas eu d'émotion négative : la peur des chiens.

Qu'est-ce qu'une émotion négative ?

Peur, phobies, colère, chagrin, angoisse, dépression, souvenirs traumatisants, inquiétude, culpabilité, SSPT (symptôme de Stress post-traumatique) ou toutes émotions nous limitant dans notre vie, etc...

Si toutes les émotions négatives ont pour cause une perturbation dans le système énergétique, cela signifie qu'elles peuvent toutes être soulagées de la même façon : en remettant en état la libre circulation de l'énergie dans le corps.

- **Les avantages de l'EFT**

- pas d'effets secondaires négatifs
- pas d'interventions chirurgicales
- pas besoin d'équipement
- pas d'aiguilles
- pas de médication
- pas besoin de pousser ou de tirer sur le corps
- pas d'histoires interminables
- traitement sans douleur
- fonctionne souvent là où rien d'autre ne fonctionne
- fonctionne rapidement avec un résultat durable
- facile à apprendre
- facile à utiliser soi-même
- avec quelque expérience on obtient 85% de succès

- **Dans quels cas utiliser l'EFT ?**

- les émotions négatives
- la boulimie
- la réduction et l'élimination de la douleur
- fixer et atteindre des objectifs
- le tabagisme
- la toxicomanie
- l'abus d'alcool
- les allergies
- les accès d'angoisse ou de panique
- la colère
- la manie et les obsessions
- les problèmes de concentration
- la dépression et le chagrin persistant
- la culpabilité
- l'insomnie
- la jalousie
- les souvenirs négatifs
- les cauchemars
- la maîtrise de la douleur
- le stress post-traumatique
- l'image de soi, la confiance en soi

- les problèmes sexuels
- la honte
- les souvenirs traumatisants

En fait, cette liste n'est pas exhaustive. Gary Craig dit : 'Essayez la technique sur tout'. Mais avec bon sens ! Quand on s'en prend à des problèmes, il ne faut pas se risquer plus loin que ses propres compétences. Les problèmes physiques et psychiques sérieux doivent être encadrés par des personnes qualifiées et compétentes.

L'EFT représente une véritable révolution dans le rapport avec nos émotions et notre santé en général. Dans de nombreux cas, on réussit à résoudre des problèmes qui ont résisté des années durant à toutes sortes d'approches. Parfois c'est une question de minutes, jamais plus que quelques semaines. 85% des plaintes émotionnelles se résolvent très rapidement.

Concrètement comment se déroule une séance : La recette de base

1 - Concentration : Pensez au problème qui nous préoccupe

2 - Evaluer l'intensité du ressenti, de la gêne, de la souffrance sur une échelle de 0 à 10

0 : absence d'émotion et/ou de gêne,

10 : maximum d'émotion et/ou de gêne.

Cette évaluation permet de mesurer l'amélioration du ressenti.

3 - La préparation

Il s'agit de préparer le système énergétique à recevoir le soin sans qu'il puisse y avoir d'interférences inconscientes sabotant le travail. En effet, notre système énergétique peut subir une interférence électrique qui peut empêcher l'effet harmonisant des tapotements sur les méridiens d'acupuncture. Cette interférence est appelé par Gary Craig « l'inversion psychologique ».

L'inversion psychologique (interférence) est causée par des pensées négatives et autodestructrices qui se produisent de manière inconsciente. Si l'inversion psychologique est présente au moment du travail thérapeutique elle va saboter toute tentative de guérison, y compris l'EFT. Elle doit donc être corrigée pour que l'EFT puisse fonctionner.

Lors d'une séance d'EFT, il est difficile de savoir si la personne est en inversion psychologique et donc, pour résoudre cette difficulté, nous allons corriger ce risque d'auto-sabotage systématiquement.

Traiter l'inversion psychologique

Pour cela nous allons neutraliser l'inversion psychologique en reconnaissant le problème tout en affirmant l'acceptation de soi, malgré le problème. Ainsi nous allons construire la phrase selon le modèle suivant :

Même si j'ai (décrire le problème) (*reconnaissance du problème*)

Je m'aime et je m'accepte infiniment. (*Acceptation de soi malgré le problème*)

Par exemple : « même si je ne peux pas dormir la nuit je m'aime et je m'accepte infiniment »

« Même si j'ai ce mal de tête, je m'aime et je m'accepte infiniment »

« Même si j'ai cette colère contre mon père, je m'aime et je m'accepte infiniment »

« Même si j'ai peur de sortir le soir, je m'aime et je m'accepte infiniment »

Puis nous allons dire trois fois cette phrase, que l'on y croit ou non, en tapotant sur le point Karaté qui se situe au centre du tranchant de la main gauche ou droite tout en restant centré sur notre problème.

Exemple : même si j'ai le trac de faire cette conférence, je m'aime et je m'accepte complètement.

Il est important de rester centré sur le problème car en y pensant on réactive la perturbation énergétique et c'est parce qu'elle est présente qu'il est possible de la traiter en harmonisant les énergies.

L'expression « je m'aime, je m'accepte complètement » sert à cesser de haïr ou de rejeter certains aspects de nous-mêmes que l'on juge négatifs ou immatures. Il s'agit d'accepter certaines parts d'ombre de nous-mêmes pour leur ôter leur charge énergétique pouvant créer l'inversion psychologique.

4 - La séquence

a. La phrase de rappel

Tout d'abord il faut définir ce que l'on nomme en EFT « la phrase de rappel ».

Dans notre exemple « même si j'ai le trac de faire cette conférence, je m'aime et je m'accepte complètement », la phrase de rappel c'est « j'ai le trac de faire cette conférence ». La phrase de rappel est donc simplement un mot ou une courte phrase qui rappelle notre problème et que nous disons à haute voix pendant que l'on tapote les points d'acupuncture. Cela nous aide

à rester centré sur notre problème et créer ainsi un rappel du problème à traiter pour notre système énergétique.

○ Le tapping

Il s'agit de tapoter sur certains points d'acupuncture dit « émotionnels » tout en pensant et répétant à haute voix la phrase de rappel du problème.

- Début du Sourcil
- Coin de l'Oeil
- Sous l'Oeil
- Sous le Nez
- Sous la Bouche
- Sous la Clavicule
- Sous le Sein
- Sous le Bras

Pour faire la séquence complète : Continuez en tapotant avec 2 doigts chaque point situé à la base de l'ongle. (côté gauche de l'ongle pour la main droite et côté droit de l'ongle pour la main gauche) en disant votre phrase de rappel :

- Coin du pouce
- Coin de l'Index
- Coin du Majeur
- Coin de l'auriculaire
- La gouttière située entre l'auriculaire et l'annulaire « Point de Gamme »

5 La gamme des neufs actions

En tapotant continuellement sur le Point de Gamme, effectuer les 9 actions suivantes:

1. Fermez les yeux
2. Ouvrez les yeux
3. En gardant la tête droite, Regardez à droite,
4. Puis regardez à gauche
5. Tournez les yeux dans le sens antihoraires d'une montre
6. Tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre
7. Fredonnez les premières notes d'un petit air connu,
8. Comptez de 1 à 5 à haute voix,
9. Fredonnez à nouveau du même petit air.

6 **Refaire la séquence de tapping en disant la phrase de rappel.**

7 **Réévaluer votre ressenti par rapport au problème.**

Parfois votre problème disparaîtra après une seule séance mais parfois la séquence de tapping n'apportera qu'un soulagement partiel. Si c'est le cas il faut faire une ou plusieurs séquences supplémentaires. Une des raisons d'un soulagement partiel est

l'inversion psychologique ou bien cela peut aussi venir du fait qu'il y a plusieurs aspects au problème traité. En EFT le problème sera résolu complètement seulement lorsque tous les aspects auront été abordés et réglés.

Si vous devez refaire une ou plusieurs séquences pour traiter le reste du problème il est important de le signaler dans la phrase que l'on prépare et dans la phrase de rappel.

Par exemple : même si j'ai ce reste de peur pour parler en public, je m'aime et je m'accepte infiniment. « Ce reste de peur de parler en public » (phrase de rappel)

➤ **Conseils**

- Ne pas généraliser et être le plus précis possible pour définir le problème que l'on veut régler.
- Utiliser les raccourcis de la recette de base.
- Traiter tous les aspects d'un problème.
- Être déterminé dans la pratique et persister pour arriver à des résultats avec l'EFT.
- Ne pas se couper de ses émotions.