

Check-up de rentrée : cap sur l'EFT ou technique de libération émotionnelle

RTBF TENDANCE avec AFP

Aujourd'hui, zoom sur l'EFT ("emotional freedom technique", ou technique de libération émotionnelle), développée par l'américain Gary Craig en 1993 et qui connaît de plus en plus de succès.

Le but ? Déprogrammer les **émotions négatives** ancrées. Décryptage de cette thérapie brève avec Jean-Michel Gurret, psychothérapeute français, spécialiste et formateur en EFT.

Qu'est-ce que l'EFT ?

L'EFT est un sigle anglais signifiant "*emotional freedom technique*", qu'on traduit en français par "*technique de libération émotionnelle*". C'est une thérapie psychocorporelle qui vise à traiter des **blocages émotionnels** liés à des événements passés, présents ou futurs, en utilisant la stimulation de méridiens d'**acupuncture** précis avec le bout des doigts. Cette technique de relaxation, de gestion du stress et de l'anxiété, qui agit sur le système nerveux autonome, peut s'utiliser seul en cas de crise d'angoisse ou de contrariété plus légère.

Pourquoi consulter un praticien en EFT ?

L'EFT vient compléter les techniques de traitement des psychothérapeutes, notamment pour les personnes souffrant de **stress** post-traumatique et de **dépression**. La discipline est à cet effet reconnue comme traitement de première intention aux États-Unis. Elle est aussi utile en cas de manque de **confiance en soi** (difficulté à parler en public, manque d'estime de soi, jalousie excessive), de **phobies**, de **troubles** alimentaires, d'**addictions** (drogue, tabac, alcool), de colopathie fonctionnelle, de problèmes de fertilité, de troubles du sommeil, ou pour développer ses performances sportives. Pour les enfants, l'EFT peut aider à traiter les troubles d'apprentissage, la dyslexie, l'énurésie, les terreurs nocturnes et les phobies scolaires.

Comment se déroule une séance ? Combien faut-il de séances ?

La première séance permet de fixer les **objectifs** à atteindre, de noter les changements souhaités, de connaître l'histoire de la personne et d'identifier l'**origine** de la problématique. Ensuite, le thérapeute guide le patient pour qu'il fixe son attention sur ce qui le dérange, tout en tapotant sur des méridiens, des **points énergétiques** sur son corps. Au cours de plusieurs séquences, le patient va répéter une affirmation positive en rapport avec le problème à traiter. À l'issue de cette première séance, la personne, disposant d'instructions, peut poursuivre le travail chez elle. En général, **une à cinq séances** suffisent pour des demandes simples. Pour les cas plus complexes, plusieurs rendez-vous seront nécessaires, à intervalles plus ou moins rapprochés : toutes les deux ou trois semaines, voire une fois par mois.

Comment choisir son praticien ?

La qualification de "*praticien en EFT*" n'étant pas réglementée, je conseille de

consulter le site du praticien avant de prendre rendez-vous, afin de se renseigner sur sa formation, sa certification par une école, son expérience de la thérapie et ses spécialités. Ne pas hésiter non plus à lui poser toutes les questions souhaitées avant la première rencontre. D'autre part, si l'on ne se sent pas bien avec cette personne, qu'on ne la juge ni bienveillante ni empathique, il faut faire confiance à son intuition et stopper le suivi.

Combien coûte une séance ?

Le coût d'une séance varie suivant la situation géographique et l'expertise du praticien. En moyenne, il faut compter de **60 à 100 euros** pour une séance d'une heure. Un prix élevé n'est pas forcément gage de qualité. En revanche, il faut **se méfier** des offres promotionnelles à prix cassés, proposées notamment par des sites internet d'achat groupé. Les bons thérapeutes ont souvent un carnet de rendez-vous bien rempli.