

Thérapie brève: "L'EFT permet de laisser le corps parler à la place du mental"

Cette thérapie énergétique permet de se libérer de ses phobies et de ses angoisses grâce à la stimulation de points d'acupuncture. Explications sur une méthode de développement personnel en plein essor.

Qu'est-ce que l'EFT?

L'*Emotional Freedom Technique* ("Technique de liberté émotionnelle" en français) est une pratique psycho-corporelle fondée aux États-Unis en 1993 par un ingénieur du nom de **Gary Craig**. Il s'agit d'une thérapie brève, fondée sur la stimulation des points d'acupuncture et des méridiens répertoriés par la **médecine chinoise**. "En un mot, on laisse le corps parler à la place du mental pour équilibrer les excès émotionnels et pour apprendre à prendre du recul dans sa vie quotidienne", résume [Catherine Cloarec](#), praticienne en EFT et en shiatsu.

LIRE AUSSI >> [L'hypnose, la solution à tous nos maux?](#)

Comment se déroule une séance?

"Le praticien et le patient sont assis face à face. Ce dernier est invité à expliquer son **problème** puis à décrire ce qui se passe dans son corps en en parlant. Pendant ce temps, on fait une "ronde", c'est-à-dire que l'on passe en revue les différents points d'acupuncture que l'on va tapoter du bout des doigts. Cela plonge souvent le patient dans un état second, lui permettant de se détacher de l'[émotion](#) qui monte", reprend Catherine Cloarec.

"Tout au long de la séance, on reste dans l'échange: le praticien parle, pose des questions. Il invite le patient à décrire les images qui peuvent lui apparaître: par exemple, s'il dit avoir une boule dans le ventre, on demandera de décrire cette boule. Durant la séance, certaines personnes rient, d'autres pleurent. En tout cas, il y a un souvent **déclic** qui permet aux digues émotionnelles de sauter", décrit Catherine Cloarec.

Quelle est la différence avec une psychothérapie traditionnelle?

Pendant toute la durée de séance, le patient est amené à se concentrer sur son problème, qu'il soit relationnel, [anxieux](#) ou somatique. Il doit également décrire les **symptômes physiques** qui y sont attachés. Une manière d'apprendre à se concentrer sur son [corps](#) et ce qu'il a à nous dire.

La principale différence réside dans l'idée que le mal-être a une expression physique, auquel il faut être particulièrement attentif. "En EFT, on ne s'attache pas à retourner en **pensée** vers le pire des événements vécus par le patient, confie Catherine Cloarec. Au contraire, on est toujours dans le présent, dans le ici et maintenant. On ne laisse pas la pensée divaguer. On ramène toujours au corps et

au ressenti."

Une démarche qui peut être bénéfique dans le cadre d'un problème relativement circonscrit, comme une phobie ou une envie d'arrêter de fumer par exemple. L'EFT sera peut être moins pertinent en cas de **trauma complexe** ou très profond.

LIRE AUSSI >> [EMDR: la thérapie oculaire qui apaise le mental](#)

Faut-il faire plusieurs séances?

"Cela dépend vraiment de la problématique de chaque individu, répond Catherine Cloarec. J'ai déjà vu des personnes arrêter de [fumer](#) après une seule séance. Pour d'autres cela va être beaucoup plus long, jusqu'à plusieurs mois. Il s'agit alors de **problèmes chroniques** à prendre très au sérieux. En tout cas, il faut avoir à l'esprit que l'EFT n'a rien de magique."

Que peut on en attendre?

Une fois maîtrisés les principaux points d'acupuncture, l'EFT peut être pratiqué par tout un chacun. Une appropriation de la pratique qui permet d'agir sur son stress au quotidien. "Ce sont de petits exercices que l'on peut faire dès que l'on sent l'angoisse monter, reprend Catherine Cloarec. De cette manière, on évite de se laisser déborder par ses émotions. Je propose aussi de coupler l'EFT avec des exercices de [respiration](#) pour aller mieux."

"Il ne faut en tout cas pas avoir peur de se lancer, détaille la spécialiste. L'EFT peut nous accompagner dans notre vie et faire remonter beaucoup de choses. Mieux vaut alors prioriser en fonction de ces **soucis**. Petit à petit, on arrive alors à se sentir bien mieux dans sa vie", conclut-elle.

LIRE AUSSI >> [L'ASMR, technique de relaxation ou "orgasme cérébral"?](#)