

L'EFT pour libérer vos émotions

Psychologies.com

Sylvia, 48 ans, assistante maternelle, ne parvient pas à se débarrasser d'une phobie des ascenseurs. Elle s'oriente vers une nouvelle thérapie énergétique, l'EFT (Emotional Freedom Techniques) qui connaît de plus en plus de succès. Explications.

« Au début de notre entretien, Sylvia m'a expliqué avoir testé différents procédés ayant donné des résultats peu durables, témoigne Geneviève Gagos, fondatrice de l'École EFT France. Sur Internet, quantité de vidéos expliquent comment pratiquer ce traitement seul, sans formation. Elle a eu envie d'essayer, mais son médecin lui a conseillé de me consulter, car son cas nécessitait d'utiliser l'EFT thérapeutique. La version "développement personnel" des guides pratiques ne représente en effet que 20 % du potentiel de la méthode. »

Le nom de la technique de libération émotionnelle vient de l'anglais *Emotional Freedom Techniques*. Elle consiste à tapoter du bout des doigts les points d'entrée des méridiens d'acupuncture en répétant une phrase positive en rapport avec le problème traité. Depuis quelques années, elle connaît un succès fulgurant en raison d'une apparente simplicité qui la rend accessible à tous. Elle fait partie de la nouvelle famille des thérapies énergétiques fondées sur le lien corps-esprit, principe qui émerge en force dans le monde des psychothérapies et de la santé alternative.

Les séances

« **La première partie d'une séance d'EFT thérapeutique consiste à identifier** clairement le problème puis l'événement déclencheur pour découvrir le fil conducteur qui nous mènera à l'origine de cette difficulté, dans l'enfance », explique Geneviève Gagos. Elle demande à Sylvia ce qui lui fait peur dans les ascenseurs. « Tomber en panne... Rester enfermée et taper sans que personne ne m'entende », répond-elle. L'EFT s'appuie sur les émotions et le ressenti, donc, la thérapeute veut qu'elle précise quelle sensation elle éprouverait. « Étouffer, paniquer et mourir », avoue Sylvia. « N'y a-t-il pas une sonnette en cas de panne ? » l'interroge la thérapeute. « Ce sont des irresponsables qui sont derrière! » s'exclame Sylvia.

« Le terme "irresponsables" m'a interpellée, indique Geneviève Gagos. J'ai poursuivi l'entretien pour tenter de remonter aux causes de cette phobie, et Sylvia m'a raconté qu'à l'âge de 25 ans – elle était enceinte –, elle avait commencé à avoir peur de beaucoup de choses. Lorsque je l'ai questionnée sur le lien qu'elle voyait entre le fait d'être enceinte et ces peurs, elle m'a rétorqué : "La responsabilité." C'était une belle piste ! En lui demandant qui de son père ou de sa mère illustre le mieux les termes "responsabilité" et "irresponsabilité", elle m'a immédiatement répondu que sa mère était totalement irresponsable... » La thérapeute la prie de lui donner un exemple de cette irresponsabilité. Sylvia se revoit à l'âge de 4 ans, effrayée par les paroles de sa mère, qui lui dit : « Ma peur la plus grande serait d'être enfermée vivante dans un cercueil, de taper sur les parois et que personne ne m'entende. » « C'était incroyable! Nous venions de tomber sur la source de sa

phobie, une phrase négative qui s'est "engrammée" dans son cerveau et qui est devenue effective lorsqu'elle-même allait être maman.

Nous avons pu commencer à travailler avec l'EFT pour enlever la charge émotionnelle de cet événement pénible. » Comment ? En tapotant ou en appuyant doucement sur des points d'entrée ou de sortie des méridiens tout en écoutant les émotions, les ressentis, les souvenirs négatifs ou le mal-être physique, et en répétant une affirmation positive en rapport avec le problème à traiter. « Mais cela ne concerne pas que les traumatismes avérés, précise Geneviève Gagos. Il peut s'agir d'ambiances ou de petits événements, comme dans le cas de Sylvia, qui ont provoqué un "court-circuit" dans le cerveau – un "zzzzzt!" pour Gary Craig, l'inventeur de la méthode. Le tapotement et l'affirmation adaptée à notre ressenti débloquent le système et éliminent ce court-circuit. L'énergie circule de nouveau librement, permettant au souvenir traumatique d'être réintégré dans le processus de synthèse de la mémoire épisodique avec le statut de souvenir révolu. C'est une méthode douce qui n'a pas besoin de raviver les souvenirs traumatiques : nous nous branchons sur le court-circuit pour le dissoudre. Sylvia aurait pu la pratiquer seule et résoudre des petits soucis quotidiens, mais cela n'aurait pas pu régler le fond du problème comme nous avons pu le faire au cours d'une séance de thérapie. »

Historique

Le mouvement des thérapies basées sur les méridiens naît lorsque, en 1970, John Diamond, un psychiatre et kinésologue australien, a l'idée d'utiliser des affirmations positives tout en touchant des points d'acupuncture pour soigner les problèmes émotionnels. Au début des années 1980, Roger Callahan, un psychologue cognitiviste et hypnothérapeute américain, perfectionne ce processus en utilisant des tapotements sur les points d'acupuncture et en se concentrant sur un problème émotionnel précis. Il crée des séquences pour chaque type d'émotion et baptise sa méthode thérapie du champ mental (Thought Field Therapy), une technique très complexe. Au début des années 1990, Gary Craig, un ingénieur, suit la formation de Callahan. Il lance sa technique de libération émotionnelle (Emotional Freedom Techniques, EFT) en mettant son manuel à la disposition de tous, gratuitement, sur Internet. Puis, en 2012, il réduit le nombre de points à stimuler, simplifiant considérablement cette méthode.