

EFT, l'émotion au bout des doigts

Il n'y a aujourd'hui plus de doute sur les effets néfastes du stress sur notre état de santé (douleurs, maux de tête, burn out, immunité). Pour y faire face, nous vous proposons de tester un protocole simple de libération émotionnelle, l'EFT (*Emotional Freedom Technique*), qui nécessite quelques minutes par jour et vos dix doigts.

Le confinement et plus généralement la crise sanitaire que nous traversons nous expose plus que jamais à des émotions fortes, négatives, stressantes. Que se passe-t-il alors dans notre corps lorsque nous sommes exposés à un stress? La réaction au stress se déclenche dans le cerveau, plus précisément dans une partie nommée l'amygdale (*lire l'encadré*). L'amygdale peut être comparée à un « détecteur de fumée » qui nous protège contre un danger perçu dans notre environnement. L'amygdale va signaler à tout l'organisme de faire face à ce danger, soit par la « lutte », soit par la « fuite ».

Tapoter sur des points précis

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe une méthode rapide, efficace et approuvée, qui régule le taux de cortisol et apaise

l'organisme: l'EFT, l'acronyme de *Emotional Freedom Technique*, ou techniques de liberté émotionnelle.

Cette technique est apparue dans les années 1990 aux États-Unis. L'EFT est fondé à la fois sur l'approche énergétique de la médecine traditionnelle chinoise et sur les principes des neurosciences modernes, notamment la programmation neuro-linguistique (PNL). L'EFT a été développée par Gary Craig, ingénieur diplômé de l'université de Stanford, en Californie. C'est de sa rencontre avec Roger Callahan et la TFT (*Thought Field Therapy* ou thérapie du champ mental) qu'est né l'EFT.

L'EFT est une approche psychocorporelle, qui consiste à stimuler des points clefs sur le corps, tout en prononçant des phrases sélectionnées pour atteindre les bonnes cibles au niveau mental. Elle a l'avantage de pouvoir se pratiquer avec un praticien ou bien en autotraitement, chez

soi, ou encore dans n'importe quelle situation stressante, puisque le seul équipement nécessaire, ce sont nos propres doigts!

Ce qui étonne souvent les personnes qui découvrent l'EFT, c'est qu'un même procédé va servir pour soulager des problèmes très variés: stress, anxiété, douleurs, émotions envahissantes, troubles alimentaires, allergies, dépendances... Des milliers de témoignages à travers le monde parlent aussi d'amélioration grâce à l'EFT dans des domaines aussi divers que la confiance en soi, l'acceptation physique, les relations, les performances...

Déroulement d'une session type

1 • La cible. Que votre séance se déroule avec un praticien ou en autotraitement chez vous, la première étape sera toujours de définir la cible, c'est-à-dire le problème à traiter. Ce problème va être résumé en une seule phrase, par exemple: « *Je me sens inquiet quand je pense à la présentation que je dois faire au travail la semaine prochaine* ».

2 • L'état des lieux. Ensuite, nous établissons un état des lieux, en évaluant entre 0 et 10 l'intensité du stress ressenti en pensant à cette situation. Une fois ces éléments posés, de préférence à l'écrit (surtout en autotraitement), tout est prêt pour commencer le protocole proprement dit, à savoir la stimulation des points sur le corps. Ces points clefs se trouvent être des entrées ou des sorties des méridiens d'acupuncture utilisés en médecine traditionnelle chinoise, permettant un accès privilégié

Quand l'alarme sonne

Rappelons que le stress n'est pas quelque chose de mauvais en soi: un organisme équilibré va y faire face rapidement, prendre l'action adéquate, et retourner ensuite à un état normal de calme. C'est le cas chez les animaux, qui, dix minutes après avoir échappé à un prédateur, retournent brouter tranquillement. Chez l'être humain, ce n'est malheureusement pas toujours le cas. Notre vie moderne est remplie de facteurs de stress, et notre organisme a rarement le temps de se remettre d'une alerte que la prochaine menace perçue nous guette déjà. L'hormone du stress, le cortisol, augmente, et l'organisme s'emballé, sans retrouver l'état de calme propice au ressourcement. C'est cet état de stress chronique qui détériore notre santé. Les déclencheurs de stress des temps anciens étaient des menaces réelles à la survie: un prédateur qui bondit de nulle part, un orage qui éclate, un incendie de forêt... De nos jours, la réaction de lutte ou de fuite est plus rarement déclenchée par une menace d'ordre physique. On parle alors de « menace perçue »: il suffit de penser à une situation compliquée – passée, présente ou même future – pour déclencher une réaction de stress. L'amygdale va alors sonner l'alarme que le déclencheur soit extérieur (réel) ou intérieur (imaginé). La réaction de stress sera donc similaire en cas d'agression physique ou d'une pensée ou d'un souvenir stressant.

à chacun de ces canaux d'énergie vitale. Vous allez simplement tapoter légèrement ces points (voir illustration ci-contre) avec un ou deux doigts, à raison d'environ sept tapotements sur chaque point.

3• Le point karaté. Le premier point à stimuler est le point dit karaté, sur le côté de la main, tout en énonçant une phrase (3) d'ouverture de session: «*Même si [insérez le problème], je m'accepte complètement.*»

4• Stimulations. Ensuite, vous allez faire une ou plusieurs rondes, c'est-à-dire une série complète de stimulations de tous les points de haut en bas, en énonçant, sur chaque point, différents aspects du problème: les sensations qu'il provoque dans votre corps, les pensées qui vous viennent... Dans notre exemple ça pourrait être «*J'ai peur d'avoir un blanc*»; «*J'ai le cœur qui bat quand j'y pense*»; «*Untel va sûrement me juger*»; «*Je ne vais pas avoir le temps de me préparer*»; «*Ça me rappelle mon prof de classe de cinquième qui me disait que j'étais nul*».

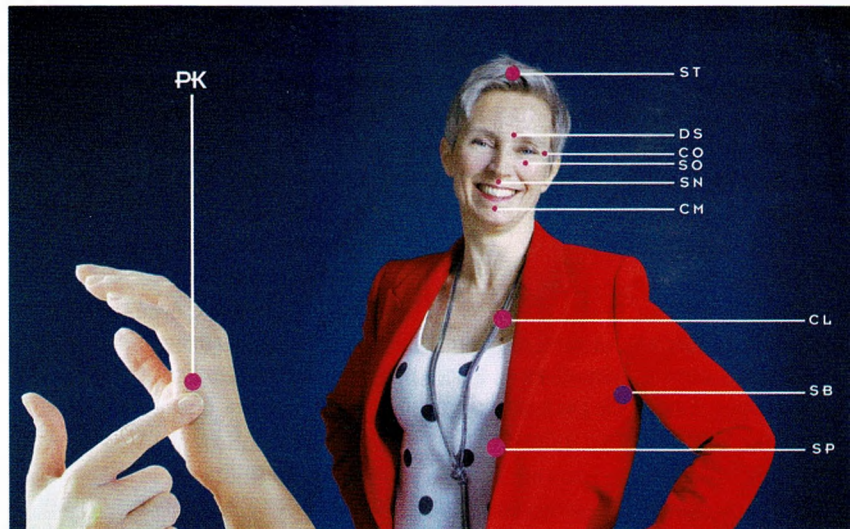
5• Réévaluation. À la suite des rondes, il est temps de réévaluer l'intensité entre 0 et 10 du stress en pensant à la situation. Attention, un stress peut en cacher un autre! Prenez bien soin de penser à la même situation! Il arrive fréquemment que le stress du problème traité ait disparu tellement vite, que nous passons déjà à une autre situation, pas encore apaisée, ce qui pourrait laisser croire que le traitement n'a pas fonctionné.

Vous pouvez refaire les étapes (3) à (5) jusqu'à obtenir un résultat satisfaisant. L'EFT est souvent plus long à expliquer qu'à faire! Même si ce procédé peut paraître bizarre, voire ridicule, laissez vos doutes en suspens pour quelques minutes, et essayez. Comme des millions d'utilisateurs dans le monde entier, vous serez très probablement conquis par le soulagement rapide de votre stress.

L'EFT permet de vivre libre, avec plus de joie, en toute autonomie. Citons Gary Craig, son fondateur: «*Try it on everything! (Essayez-le pour tout!)*». Les champs d'application de l'EFT sont illimités, les effets secondaires inexistantes, c'est gratuit, accessible et... tellement efficace! ●

Maria Annell

Maria Annell est sophrologue. Cette ingénieure de formation a créé le Congrès virtuel de l'EFT en 2011 sur www.EFT2020.com. Libératrice de réussite, elle accompagne, depuis 2009, des personnes dans toute la francophonie vers plus de confiance, plus de conscience et d'énergie afin d'accomplir leurs missions et de mieux vivre au quotidien.



PK Point karaté	CO Coin de l'œil	CL Clavicule
ST Sommet de la tête	SN Sous le nez	SB Sous le bras
DS Début du sourcil	CM Creux du menton	SP Sous la poitrine

Exemple de trame pour l'anxiété

Pensez à une situation qui provoque de l'anxiété pour vous, passée, présente ou à venir. Lorsque vous pensez à cette situation, évaluez votre anxiété entre 1 et 10, 10 étant l'intensité la plus forte. Puisqu'il s'agit ici d'une simple démonstration en autotraitement, restez sur une situation supportable, avec une intensité entre 4 et 7 par exemple. Si votre anxiété est plus importante, nous vous conseillons plutôt de consulter. Notez votre chiffre, vos éventuelles sensations et vos réactions corporelles: nœud dans le ventre, cœur qui bat vite, mains moites, respiration qui s'accélère...

Exemple de ronde

Avec un ou deux doigts, vous allez stimuler les points EFT, en les tapotant légèrement, tout en énonçant les phrases ci-dessous, de préférence à haute voix.

- **Point karaté (PK)**
Même si je ressens de l'anxiété lorsque je pense à cette situation, je respire... et je m'accepte du mieux que je peux.
- **Sommet de la tête (ST)**
Toute cette anxiété lorsque je pense à cette situation.

- **Début du sourcil (DS)**
Tout ce stress dans mon système...
- **Coin de l'œil (CO)** *Toutes ces sensations dans mon corps...*
- **Sous l'œil (SO)** *Toutes ces tensions...*
- **Sous le nez (SN)** *Tous mes systèmes sont en alerte.*
- **Creux du menton (CM)** *Comme si je me préparais à lutter ou fuir...*
- **Clavicule (CL)**... *mais je ne sais pas contre quoi je dois me battre.*
- **Sous le bras (SB)**... *et je ne vois pas où fuir, puisque le danger est dans ma tête.*
- **Sous la poitrine (SP)** *C'est comme si j'y étais, alors que je ne fais qu'y penser.*
- **ST** *juste pour aujourd'hui, je décide de me sentir bien.*

Respirez profondément, vous avez peut-être envie de vous étirer...

Et quand vous repensez maintenant à la situation initiale, à combien estimez-vous votre anxiété entre 1 et 10? Si l'intensité a baissé, dites-vous que c'est autant d'énergie que vous venez de récupérer afin d'affronter cette situation! Dans les rares cas où cela ne se produirait pas, continuez le traitement jusqu'à obtenir un soulagement.