



Avec les Nuls, tout devient facile !

L'EFT

(Technique de libération émotionnelle)

POUR LES NULS

- ✓ Comprendre comment vos émotions vous affectent physiquement
- ✓ Soigner et se soigner par les techniques de libération émotionnelle
- ✓ Retrouver équilibre et énergie

Helena Fone

Jean-Michel Gurret (adaptateur)

Praticiens certifiés et formateurs en EFT



L'EFT

(Technique de libération émotionnelle)

POUR
LES NULS

L'EFT

(Technique de libération émotionnelle)

POUR
LES NULS

Helena Fone

Traduction et adaptation par

Jean-Michel Gurret

Avec la collaboration de

Catherine Bethenod

FIRST
 Editions

L'EFT pour les Nuls

Titre de l'édition anglaise : *Emotional Freedom Technique For Dummies*

Publié par
John Wiley & Sons, Ltd
The Atrium
Southern Gate
Chichester
West Sussex
PO19 8SQ
England

Copyright © 2008 John Wiley&Sons, Ltd, Chichester, West Sussex, England.

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, 2011 pour l'édition française. Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 9782754020671

ISBN numérique : 9782754024518

Dépôt légal : Janvier 2011

Édition : Marie-Anne Jost-Kotik
Assistante d'édition : Charlène Guinoiseau
Correction : Emeline Guibert
Indexation : Tiphaine Maudry
Mise en page : Stéphane Angot
Production : Emmanuelle Clément

Éditions First-Gründ
60, rue Mazarine
75006 Paris – France
Tél. : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
E-mail : firstinfo@efirst.com
Internet : www.pourlesnuls.fr

MISE EN GARDE

L'EFT ou technique de libération émotionnelle n'a pas pour but de diagnostiquer ou de traiter des maladies, physiques ou mentales, quelles qu'elles soient. L'EFT n'est pas prévue comme substitut à des soins médicaux ou psychiatriques. Cet ouvrage ne préconise pas l'interruption de la prise de médicaments prescrits ou de soins médicaux ou psychologiques. L'éditeur, les auteurs et toute personne ayant contribué à la réalisation de cet ouvrage ne garantissent pas le succès de cet outil thérapeutique sur chacune des personnes s'essayant à l'EFT. Par ailleurs, nous recommandons aux lecteurs de consulter des spécialistes si nécessaire et de prendre garde aux seules ressources web, le contenu des sites Internet, même cités dans cet ouvrage, ayant pu être modifié ou avoir disparu durant la révision de cet ouvrage.

À propos de l'auteur

Helena Fone est une praticienne EFT certifiée, formatrice EFT et superviseur. Elle est également hypnothérapeute holistique et assure des formations à la Programmation Neuro-Linguistique. Elle a étudié la thérapie comportementale et cognitive et pratique une activité libérale, Therapy4me, au Royaume-Uni. Elle est la fondatrice de l'association Cheshire EFT et d'un annuaire de praticiens EFT au Royaume-Uni : www.EFTRegister.com, regroupant des thérapeutes ayant le même état d'esprit. Pendant des années, elle a aidé des centaines de gens à traiter des difficultés émergeant des traumatismes physiques et émotionnels tels que les attaques de panique, les dépendances, les inhibitions, le manque d'estime de soi, les problèmes de fertilité et le deuil. Vous pourrez trouver davantage d'informations sur son site : www.therapy4me.co.uk.

Helena est également formatrice en EFT pour les personnels soignants comme pour le grand public. Elle est fréquemment sollicitée pour des conférences et des émissions de radio. Elle partage son temps entre son cabinet et son bénévolat au sein de centres de lutte contre le cancer, ce qui l'a amenée à se spécialiser dans ce domaine. Elle enseigne également l'EFT au sein des établissements scolaires à Cheshire pour le plus grand bénéfice émotionnel des enfants. Elle a utilisé l'EFT avec succès pour se libérer de ses propres problèmes passés et améliorer sa santé physique.

À propos de l'adaptateur

Jean-Michel Gurret est le premier thérapeute français à avoir été certifié « praticien EFT » par Gary Craig, le créateur de cette technique. Il enseigne l'EFT aussi bien au grand public qu'aux professionnels de la santé. Il est Maître praticien en Programmation Neuro-Linguistique, en hypnose Ericksonienne et humaniste. Son domaine d'expertise est la gestion des émotions et du stress.

Il est également formé à la méthode Simonton (certifié par le Simonton Cancer Center de Lausanne) pour la prise en charge psychologique des personnes atteintes de cancer, ce qui constitue un de ses domaines d'expertise. Il utilise tout particulièrement l'EFT dans l'accompagnement des personnes atteintes de maladies lourdes, en phase de questionnement sur leur propre vie ainsi que pour toute situation critique où la bonne gestion émotionnelle peut faire la différence.

Il consulte en cabinet à Lyon depuis 2004, à Paris et en Suisse romande, et a déjà aidé plusieurs milliers de personnes à se débarrasser des conséquences de leurs traumatismes émotionnels et physiques, addictions et compulsions, manque de confiance en soi, perte d'estime de soi, dépressions, phobies, attaques d'angoisse, etc. Jean-Michel anime de nombreux séminaires en France à destination de tous et toutes, pour apprendre à mincir par exemple, ou bien gérer son stress au travail ou encore maîtriser les douleurs chroniques. Il forme également des médecins, psychiatres, psychologues, anesthésistes, infirmières, thérapeutes et « aidants naturels » à l'EFT pour accompagner leurs patients. Il est également l'auteur du livre *Maigrir et rester mince avec l'EFT* (Leduc, 2010).

Jean-Michel Gurret partage son emploi du temps entre ses propres consultations, ses formations et le bénévolat d'accompagnement en soins palliatifs qu'il pratique à l'hôpital gériatrique des Charpennes, à côté de Lyon depuis 2004.

Il a créé le premier portail francophone de l'EFT ainsi qu'un annuaire des thérapeutes EFT (www.eftunivers.fr).

Jean-Michel Gurret a créé en 2007 la méthode MentalSlim sur Internet (www.mentalslim.fr). Proposé sur le premier portail féminin dédié au bien-être, (www.aujourd'hui.com), ce programme de coaching en vidéo a permis à plus de 20 000 participantes de passer à l'action en éliminant définitivement les kilos qui leur gâchaient la vie grâce à l'EFT, à la cohérence cardiaque et à l'auto-hypnose.

« *Quand on veut maigrir, explique Jean-Michel Gurret, tout se passe autant dans l'assiette que dans la tête* ». C'est pourquoi grâce à un programme alimentaire adapté et à l'apprentissage des techniques de gestion émotionnelle simples telle que l'EFT, tout le monde peut atteindre son objectif minceur.

Si vous souhaitez prolonger l'échange suite à la lecture de cet ouvrage, vous pouvez me contacter sur mon adresse email personnelle jean.michel@gurret.fr ou par téléphone au 0820 20 28 11 (numéro indigo). Vous pouvez également visiter mon site Web www.gurret.fr et vous rendre sur Facebook pour vous inscrire sur le groupe « Actualités EFT France » afin d'être informé de l'ensemble des nouveautés en la matière.

Dédicace de l'auteur

Je voudrais dédicacer ce livre à ma famille : tout d'abord mon meilleur ami et mari Peter, qui a été mon moteur et qui n'a pas arrêté de me ravitailler en verres de vin durant la rédaction de cet ouvrage ! Et aussi mes filles Nicola et Leanne pour leur foi en moi et leur admiration ; ainsi que mon merveilleux chat Fudge pour sa compagnie lorsque j'en avais besoin. Je n'oublie pas non plus mon père qui m'a guidé vers l'EFT durant toutes ces années et Betty, ma belle-mère adorée.

Remerciements de l'auteur

Mes remerciements vont également à mes clients, mes stagiaires et les copains de thérapie, qui m'ont appris plus qu'ils ne sauront jamais.

Un hommage particulier doit revenir à Gary Craig qui a apporté l'EFT en cadeau au monde et qui l'a généreusement partagé. Mes remerciements vont également à Ananga Sivyer, Carol Look, David Lake, et Tam Llewellyn pour leur aide et leur générosité, ainsi qu'autres pionniers de l'EFT. Votre enthousiasme ne connaît pas de limites !

Dernier point mais non le moindre, à Samantha Spickernell, mon éditrice chez Wiley qui a changé mes rêves en une réalité concrète, et le reste de l'équipe « Pour les Nuls », et tout particulièrement Bell Simon, pour leur aide très professionnelle et leur soutien.



Dédicace de l'adaptateur

À tous mes patients et à toutes les personnes qui viennent dans mes séminaires pour y apprendre l'EFT pour elles-mêmes et pour aider les autres. Elles contribuent ainsi à développer cette technique efficace, simple à apprendre et qui rend autonome.

Remerciements de l'adaptateur

Je remercie mes patients qui chaque jour m'honorent de leur confiance, mes collègues et amis, thérapeutes et médecins, qui me guident et me confortent dans la découverte de moyens pour toujours mieux aider les autres. J'ai aussi une pensée particulière pour Dawson Church qui, sur les pas de Gary Craig, œuvre au rayonnement et au développement de l'EFT dans le monde entier.

Merci également à Catherine Bethenot pour son aide, son œil critique et sa plume légère, ainsi qu'à celles qui ont relu tout ou partie de cette version française : Yvette Urguette et Claudie Caufour. A toute l'équipe des « Nuls » et notamment l'équipe commerciale qui a découvert l'EFT avec étonnement, et tout particulièrement à Marie-Anne Jost-Kotik, mon éditrice au sourire et à l'enthousiasme communicatifs. Et enfin, je remercie mon épouse Nathalie et ma fille Noémie pour leur patience et le temps qu'elles m'ont accordé pour peaufiner cette adaptation. Et même si j'en oublie certains ou certaines, je m'aime et je m'accepte complètement.

Sommaire



Introduction.....	1
À propos de ce livre	2
Conventions utilisées dans ce livre.....	3
Hypothèses de base	3
Comment ce livre est organisé.....	3
Première partie: Le chemin vers la liberté émotionnelle.....	4
Deuxième partie: Une découverte plus approfondie de l'EFT	4
Troisième partie: Trouver le bonheur intérieur	4
Quatrième partie: Appliquer l'EFT aux problèmes physiques.....	5
Cinquième partie: Explorer d'autres pistes	5
Sixième partie: La partie des Dix.....	5
Les icônes utilisées dans ce livre.....	6
Et maintenant par où commencer?.....	6

Première partie : Trouver la voie de la libération 9

Chapitre 1 : Qu'est-ce que l'EFT?.....	11
Bienvenue dans la famille EFT!	11
Découverte de l'EFT en action	13
Apaiser les émotions négatives	16
Pratiquer l'EFT	17
Trouver de l'aide avec l'EFT	18
Quand faire appel à un spécialiste	20

Chapitre 2 : Comprendre les émotions ?	21
Principes de base des émotions	22
Nommer vos émotions	23
Contenir les émotions.....	25
Pourquoi retenir ses larmes?	26
Surveiller votre santé émotionnelle	28
Récolter les fruits de la santé émotionnelle.....	28
Les trois parties du cerveau et l'EFT	30
Le cerveau reptilien	30
Le cerveau limbique	31
Le cortex cérébral	31

Chapitre 3 : La routine de tapotement EFT..... 33

Se familiariser avec les points.....	34
Les autres points de tapotement.....	36
Les points des doigts.....	37
Mettre l'EFT en action.....	38
Utilisation de l'EFT: les quatre étapes principales.....	39
Première étape: la préparation.....	40
Deuxième étape: application de la séquence.....	44
Troisième étape: la gamme des neuf actions.....	45
Quatrième étape: répétition de la séquence.....	46
Aborder les problèmes restants	48
Rechercher un signe	50

Deuxième partie : Aller plus loin avec l'EFT..... 51**Chapitre 4 : Progresser avec l'EFT..... 53**

Accéder au cœur du problème	53
Aspects du problème.....	54
Identifier les aspects: un exemple réel.....	56
Soyez spécifique	58
Identifier le cœur du problème	59
L'effet de généralisation	60
Sélectionner les phrases exactes.....	61
Utiliser l'EFT au passé, présent et futur	63
Devenir familier de vos réactions	64
Réponse anormale.....	64
L'effet Apex.....	65
Changements cognitifs	66
Le moment de calibrer	67
Évaluer les effets de l'EFT	68
Processus de test	68
Test musculaire.....	71
Raccourcir la séquence de tapotement	71
Tapoter sur les autres points	73

Chapitre 5 : Peaufiner votre technique..... 75

S'initier aux différentes techniques	75
Décrire un film.....	76
Se libérer sans larmes d'un traumatisme	79
Pratiquer une technique dissociée.....	80
« Se glisser discrètement » au cœur du problème	82
Raconter l'histoire.....	83
Utiliser des codes et des mots-clés	84

Essayer les accessoires	85
Se servir de l'humour	86
Ancrer l'état d'esprit	88
Améliorer la mémoire	89

Chapitre 6 : Surmonter les blocages..... 91

Explorer les blocages les plus fréquents	91
Les inversions psychologiques	92
Combattre la peur de changer	95
Vous donner la permission	96
Surmonter une difficulté par le pardon	96
Recadrer pour voir les choses différemment	97
Nettoyez vos propres problèmes	100
Sauter des aspects	101
Libérez la respiration restreinte	102
Lorsque le problème revient	103
Travailler avec des sceptiques	103
Changer votre état d'esprit	103
Avoir besoin de quelqu'un d'autre	104
En un mot	104

Troisième partie : Retrouver la joie intérieure 105

Chapitre 7 : Et si vous commenciez par vous aimer vous-même ? 107

Identifier les signes de faible estime de soi	108
Reconnaître les causes	109
Le temps du jugement... ..	111
Faire face au « critique intérieur »	113
Plaire aux gens	115
Perfectionner la perfection	116
Se sentir inférieur	116
Apprendre à vous accepter vous-même	118
Réconforter l'enfant intérieur	119

Chapitre 8 : Tisser des liens solides 121

Comprendre les lois de l'attraction	121
Apprivoiser la jalousie	122
Le sentiment d'abandon: la source de tous les maux?	123
Comprendre votre comportement	124
Briser le cycle	126
Lorsque l'amour s'affadit: accepter les différences et travailler ensemble	128
Comprendre les règles non dites	131
Émotions contradictoires: est-ce de l'amour ou de la haine?	131

La rupture, une épreuve difficile.....	132
Faire face à la douleur du deuil.....	133
Guérison sexuelle	135
Quand vous n'êtes tout simplement pas intéressé	136
Travailler avec ou sans praticien	138

Chapitre 9 : Vaincre les peurs, les phobies et l'anxiété..... 141

Comprendre vos réactions de peur.....	141
Lorsque la peur se transforme en trouble d'anxiété.....	144
Explorer les différents types de trouble d'anxiété.....	145
Trouble d'anxiété généralisée	146
Peurs et phobies.....	147
Phobie sociale.....	148
Attaques de panique.....	149
La peur des aiguilles	151
Araignées, souris et autres petites bêtes.....	153
Une dent contre le dentiste	154
Gérer vos anxiétés avec l'EFT	156

Chapitre 10 : Lutter contre la colère 159

Définir la colère.....	160
Reconnaître l'origine de votre colère malsaine.....	161
La peur sous-jacente.....	162
Reproduire le comportement appris	163
Se sentir honteux.....	164
Cacher les blessures et les injustices	165
Libérer la pression avec l'EFT	166

Chapitre 11 : Libération des émotions liées au stress, aux traumatismes et aux abus 171

Stress et danger: un impact physique	171
Faire face au stress.....	172
Utilisation de l'EFT au travail	173
Traitement du traumatisme et ses conséquences	175
Émotionnel ou psychologique.....	175
Traumatisme avec un petit « t » ou un grand « T »?	176
État de stress post-traumatique.....	177
Traitement des problèmes d'abus.....	179
Traitement des blessures à l'aide d'EFT.....	179
Montrer peu ou aucun sentiment.....	182
Souvenirs refoulés.....	184
Tout savoir sur la dépression.....	185

Quatrième partie : Appliquer l'EFT aux problèmes physiques . 187

Chapitre 12 : Maîtriser les envies compulsives, les dépendances et les mauvaises habitudes 189

Reconnaître une dépendance.....	190
Vous devez « recâbler » votre cerveau.....	190
Vous le faites si cela vous fait du bien.....	191
Utiliser l'EFT pour éliminer la dépendance.....	192
Arrêter la cigarette (et d'autres formes de dépendance) grâce à l'EFT.....	194
Traiter les symptômes de manque.....	195
Ressentir de l'anxiété en arrêtant de fumer	196
Reconnaître les facteurs.....	196
Écraser les croyances.....	197
Regarder les émotions partir en fumée.....	198
Enterrer les mauvaises habitudes	198
Entendre des voix dans sa tête.....	199
Accepter son corps.....	199
Comprendre pourquoi les régimes échouent à long terme	200
Freiner ses envies.....	202
Se faire des bourrelets au cerveau	206
Se sentir impuissant.....	208
Alcool et dépendance	210
La dépendance physique.....	210
Un éléphant dans la maison	211
Souffrir de Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC).....	212
Regarder vers l'avenir.....	213

Chapitre 13 : Guérir le corps 215

De l'Orient à l'Occident	216
Gérer la douleur	217
Traiter la douleur à l'aide de l'EFT	217
La chasse à la douleur.....	220
Soulager la colopathie fonctionnelle.....	220
Amélioration de la vue.....	221
Traiter les allergies.....	223
Les problèmes féminins.....	224
Les règles.....	224
Traitement des problèmes de fertilité	225
Grossesse et naissance.....	226
La ménopause sans tracas.....	227
Maladies chroniques et maladies graves	228
Comprendre l'émotion et la maladie.....	229
Le cancer	230

Chapitre 14 : Les secrets d'un bon sommeil.....235

Pour une bonne nuit de repos.....	236
Se préparer au sommeil	236
Apaiser l'esprit.....	238
Traiter les impatiences.....	241
Rêves et cauchemars	242

Cinquième partie : Explorer d'autres horizons..... 245**Chapitre 15 : Se donner du pouvoir et en donner aux autres.....247**

La loi de l'attraction	247
Stopper les croyances limitantes.....	248
Entrer dans son SAR	251
Croire en vous	252
Avec les « si » et les « mais »	254
La peur de réussir	255
La peur de l'échec	257
Trouver le temps de pratiquer	258
La procrastination	259
Désencombrer sa vie	260
Améliorer son jeu	260
L'effet de groupe	261
Le pouvoir des mots	263
Utiliser les hypothèses	265
La méthode des choix	266
Combinaison du négatif et du positif.....	266
Obtenir ce que l'on veut.....	268

Chapitre 16 : Accompagner les enfants grâce à l'EFT.....269

Être un bon parent	270
Apprendre l'EFT aux enfants	272
Jeunes enfants: tapotement au moment d'aller se coucher	274
La préadolescence: prise entre deux feux	274
Peurs.....	275
Refus et caprices	275
Conscience	275
Avec les adolescents	275
Diffuser l'EFT dans les écoles	277
Gérer les situations spécifiques.....	278
Cauchemars et peurs nocturnes.....	280
Calmer bébé grâce à l'EFT	280
Phobie scolaire	281
Vaincre le persécuteur.....	282
Difficultés d'apprentissage et troubles comportementaux.....	283
Tapotement par procuration	288

Chapitre 17 : Devenir praticien EFT 291

Trouver un bon praticien	291
Établir le contact	292
Rencontrer votre thérapeute pour la première fois	294
Devenir professionnel	295
Qualifications	295
Où s'installer ?	297
Grandes espérances	297
Se faire payer	299
Du savoir-faire au faire savoir	300
Prendre soin de vous-même	300
Identifier les signes de problèmes	301
Prenez soin de vous	302
Pratiquer l'EFT par téléphone	303
Pratiquer l'EFT avec Skype	304

Sixième partie : La partie des Dix 305**Chapitre 18 : Dix autres thérapies compatibles avec l'EFT 307**

Guérir à l'aide du Theta Healing	308
Un coup d'œil sur l'EMDR	309
Communiquer à l'aide de « Be Set Free Fast »	310
Faire circuler l'énergie avec EmoTrance	310
Étudier la TAT	311
Changer avec la PNL	311
Connaître la TCC	312
S'éveiller à l'hypnothérapie	312
Rencontrer son « enfant intérieur »	313
Passer la main au Reiki	314
Prendre son pied avec la réflexologie	314

Chapitre 19 : Les dix questions fréquemment posées sur l'EFT 317**Chapitre 20 : Dix façons d'améliorer votre vie grâce à l'EFT 323**

Réussir	323
Prendre confiance en soi	324
Prendre la vie du bon côté	324
Améliorer vos relations	324
Avoir une vie plus saine	325
Se motiver	325
Éliminer votre surpoids	326
Trouver le bonheur	326
Se détendre davantage	326

Annexe : Ressources	327
Évaluation des niveaux de stress.....	327
Glossaire.....	329
Centres de formation et organisations dans le monde	331
Autres sites utiles sur Internet.....	332
Bibliographie	333
 Index	 335

Introduction



Bienvenue dans *L'EFT pour les Nuls* ! Ce livre a pour objectif de vous présenter cet outil thérapeutique appelé en anglais *Emotional Freedom Technique* et signifiant « Technique de libération émotionnelle ». Il a été écrit pour faciliter l'amélioration de vos états mentaux et physiques, qui que vous soyez. Plus connue sous l'abréviation « EFT », cette technique est rapidement devenue une des plus importantes thérapies énergétiques utilisées par des praticiens, psychologues et psychiatres respectés et renommés. Elle est également utilisée par des thérapeutes, des enseignants, des personnes travaillant dans le domaine de la santé, des parents, des athlètes, des bénévoles en soins palliatifs, des enfants et des groupes de personnes dépendantes ou engagées dans un processus d'amincissement.

L'EFT permet d'atténuer les douleurs physiques et émotionnelles de manière rapide sans devoir nécessairement prendre des médicaments ou utiliser des aiguilles d'acupuncture. Elle vous permet également de passer outre les croyances et modèles mentaux habituels qui vous empêchent d'évoluer. L'EFT agit parfois là où toute autre technique échoue. Vous pouvez la pratiquer à tout moment et en tout lieu. Le plus souvent, d'ailleurs, les résultats obtenus durent longtemps. Un des aspects les plus importants de l'EFT réside dans le fait qu'elle vous redonne le contrôle et vous permet d'évoluer à votre rythme vers vos objectifs personnels.

De très nombreuses psychothérapies traitent l'esprit seulement alors que les thérapies énergétiques, comme le Reiki, la réflexologie, l'acupuncture et le shiatsu, traitent le corps. L'EFT, quant à elle, permet de connecter l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l'état physiologique du corps. De nombreux thérapeutes qui travaillent à la fois sur l'esprit et le corps utilisent l'EFT et obtiennent des résultats exceptionnels. Il y a dix ans, les praticiens de l'EFT étaient peu nombreux dans le monde et il n'en existait aucun en France. De nos jours, ils sont des milliers, principalement dans les pays anglo-saxons, illustrant son extension rapide dans le monde en tant que nouvel outil d'auto-guérison. En France, et notamment grâce à Internet, des milliers de personnes découvrent chaque mois cet outil formidable et s'en servent pour résoudre de nombreux problèmes.

À propos de ce livre

Ce livre contient tout ce qui vous sera nécessaire pour améliorer votre propre état émotionnel et/ou physique, ou bien celui de quelqu'un d'autre, à l'aide de l'EFT. Il inclut non seulement les techniques de base, mais vous livrera également des éléments plus poussés sur l'EFT visant à vous perfectionner.

Que vous soyez débutant en la matière ou bien un praticien expérimenté, ce livre devrait vous être utile. Quel que soit votre niveau de connaissances ou votre expérience, il se présente comme une source d'informations pratiques et un guide qui vous accompagnera sur le chemin de votre auto-guérison.

Nous avons choisi d'employer ici un minimum de références scientifiques et de termes spécifiques issus du jargon « psy ». Par ailleurs, vous trouverez de nombreuses notes explicatives afin de clarifier les concepts décrits. Les termes « praticien » et « thérapeute » font référence à la personne qui guérit, et le « client » ou (plus souvent) le « patient » peut être votre ami, votre enfant, votre conjoint(e) ou une personne que vous souhaitez aider grâce à l'EFT.

Il est cependant impossible d'évoquer la totalité des sujets en rapport avec l'EFT dans ce livre ; voilà pourquoi il traite essentiellement des points suivants :

- ✓ une introduction aux principes de base de l'EFT ;
- ✓ une définition de la santé émotionnelle et son importance par rapport à la santé physique ;
- ✓ une présentation de la technique EFT, c'est-à-dire des exemples et des techniques à appliquer sur vous-même et sur les autres, pour résoudre des problèmes physiques, psychologiques et physiologiques ;
- ✓ des phrases recommandées pour tirer pleinement avantage de l'EFT ;
- ✓ la manière d'identifier les éléments qui font obstacle au fonctionnement de l'EFT ;
- ✓ des exercices vous permettant de pratiquer et d'expérimenter l'EFT.

Conventions utilisées dans ce livre

Pour vous aider à parcourir ce livre, nous avons défini quelques conventions :

- ✓ Les termes en *italique* sont utilisés pour mettre en évidence les nouveaux mots ou termes définis.
- ✓ Une `police spéciale` est utilisée pour les adresses web.
- ✓ Les **textes en gras** sont utilisés pour indiquer la part d'action des étapes numérotées.

Hypothèses de base

Nous partons du principe que si vous lisez ce livre, c'est que vous êtes intrigué par l'EFT et que vous cherchez à améliorer votre bien-être. Nous avons également supposé, quelles que soient vos connaissances de cette technique, que vous souhaiteriez les développer. Comme toute autre découverte, l'EFT engendre de nombreux débats quant à sa validité scientifique. Les informations contenues dans ce livre s'attachent à décrire le concept de l'EFT et vous permettront de vous forger votre propre jugement. Si vous pouvez répondre « oui » à plusieurs des questions suivantes, ce livre est fait pour vous :

- ✓ Souhaitez-vous améliorer votre vie ?
- ✓ Souhaitez-vous découvrir comment l'EFT peut vous être utile dans votre travail ou pour les tâches que vous effectuez ?
- ✓ Vous avez déjà pratiqué l'EFT mais vous aimeriez en savoir un peu plus ?
- ✓ Êtes-vous curieux de savoir comment l'EFT peut vous aider, vous et les autres ?

Comment ce livre est organisé

Ce livre est divisé en six parties dont chacune contient plusieurs chapitres. Le sommaire vous donnera plus de détails sur chaque chapitre. Vous trouverez également certains exercices pour vous permettre de pratiquer l'EFT sur vous et les autres, tout en vous amusant.

Première partie : Le chemin vers la liberté émotionnelle

Le meilleur moyen de comprendre l'EFT consiste à l'essayer sur vous-même et à découvrir ainsi son fonctionnement. Il est essentiel que vous puissiez, dès le départ, ressentir les effets de cette technique dans votre corps. Par conséquent, il est primordial de commencer par cette première partie même si vous ne deviez pas lire le reste. Elle explique non seulement le principe de base de l'EFT mais définit également les émotions et la connexion entre le corps et l'esprit. Plus important encore, elle donne des instructions détaillées sur l'utilisation de la technique de base de l'EFT tout au long du reste du livre.

Deuxième partie : Une découverte plus approfondie de l'EFT

Dans cette deuxième partie, vous en apprendrez plus sur la technique en élargissant vos expériences et votre compréhension de l'EFT. Vous gagnerez en confiance pour pratiquer l'EFT sur vous-même et sur ceux qui peuvent partager votre enthousiasme.

Tous les problèmes ne sont cependant pas aussi simples et parfois, les gens ne sont même pas capables d'en parler. Tranquillisez-vous : certaines techniques proposent des exercices qui vous permettent de les résoudre, par exemple « la technique du film ».

Vous trouverez aussi, dans cette partie, certaines idées et astuces à suivre si la recette de base de l'EFT ne fonctionne pas, sans que vous puissiez déterminer pourquoi.

Troisième partie : Trouver le bonheur intérieur

A priori, chacun recherche l'amour dans sa vie et veut être débarrassé des peurs, des phobies et du stress. Il serait illusoire de vous promettre qu'après lecture de cette partie vous en arriverez à ce point. En revanche, nous pouvons affirmer que vous allez développer vos connaissances sur vous-même et sur l'importance de vous estimer vous-même. Vous aurez en plus un outil thérapeutique toujours à portée de main pour contrôler vos peurs et phobies.

Cette partie traite également de la manière d'utiliser l'EFT pour vous libérer de vos émotions enfouies associées aux traumatismes. Elle aborde aussi la manière de faire face à la colère, aux chagrins et aux problèmes relationnels.

Quatrième partie : Appliquer l'EFT aux problèmes physiques

Cette partie commence par mettre en évidence vos habitudes, vos envies et vos dépendances. Vous y découvrirez alors pourquoi vous faites ce que vous faites et la manière de vous libérer de vos mauvaises habitudes, si vous le souhaitez.

Nous traiterons ensuite de la guérison du corps et de différentes affections, des problèmes de vue à l'infertilité, et nous dirons même un mot de maladies plus graves comme le cancer. Bien sûr, l'EFT ne guérit pas le cancer ou les autres maladies graves, mais elle permet de gérer et d'atténuer certains symptômes. En éliminant les problèmes émotionnels, certains symptômes physiques – comme les douleurs – peuvent connaître une amélioration.

Enfin, vous trouverez quelques conseils qui vous aideront à mieux dormir.

Cinquième partie : Explorer d'autres pistes

La cinquième partie vous aidera à franchir les obstacles qui vous empêchent d'avoir ce que vous voulez dans votre vie, à part gagner au loto ou à la loterie bien sûr, sauf si vous êtes chanceux ! Vous verrez que les mots peuvent être très puissants dans cette technique.

Si vous prévoyez de faire appel à un praticien en EFT, nous vous expliquerons ce que vous pouvez attendre d'une session d'EFT et les qualités que doit avoir un praticien. Ces informations vous seront également très utiles si vous pensez devenir vous-même praticien. Si vous souhaitez travailler avec des enfants, vous trouverez aussi ici des informations utiles.

Sixième partie : La partie des Dix

Cette partie contient les questions fréquemment posées qui vous permettent d'éviter de faire des recherches dans tout le livre. Si vous souhaitez contacter un praticien ou en devenir un, cette partie vous livrera également des ressources et des conseils précieux.

Les icônes utilisées dans ce livre

Les icônes utilisées dans ce livre permettent de repérer des informations particulières pouvant être utiles :



Expériences que j'ai vécues lorsque j'ai pratiqué l'EFT sur moi et sur les autres.



Témoignages de patients ayant eu recours à l'EFT.



Une opportunité pour vous de faire un exercice avec des instructions détaillées.



Langage technique donnant des explications plus approfondies sur l'EFT. Vous pouvez l'ignorer si vous le souhaitez.



Il s'agit des points dont vous devez vous rappeler. Leur bonne compréhension est primordiale.



Comme indiqué, l'ignorance des informations fournies par cette icône n'est pas du tout recommandée !



Cette icône indique des conseils pratiques qui peuvent vous être utiles tout au long du processus.

Et maintenant par où commencer ?

Il n'est pas nécessaire de lire ce livre du début jusqu'à la fin. Vous pouvez simplement rechercher les sujets qui vous intéressent dans l'index ou dans le sommaire, vous reporter aux pages indiquées et commencer à lire. Toutefois, nous vous conseillons vivement de commencer par la première partie, pour les raisons exposées précédemment.

Si vous êtes nouveau dans le monde de l'EFT, vous pouvez commencer par vous familiariser avec la technique de base de l'EFT aux chapitres 3 et 4 avant d'aller plus loin dans le livre et vous laisser guider par les icônes tout au long de votre lecture. Cette méthode est la plus recommandée pour comprendre les exercices et obtenir des résultats. Une fois que vous vous serez familiarisé avec la technique, vous pourrez consulter les sujets qui vous intéressent.

Si vous décidez de consulter un praticien en EFT ou si vous souhaitez en devenir un, consultez le chapitre 17. La participation à un séminaire est le meilleur moyen de constater l'EFT en action. Faites des recherches sur Internet ou appelez votre praticien pour obtenir des conseils.

Nous vous souhaitons de vivre, avec ce livre, une découverte passionnante du monde de la liberté émotionnelle !

Première partie

Trouver la voie de la libération



« L'EFT nous dit que nos pensées peuvent
créer notre monde idéal. Apparemment,
ça ne marche pas sur le green... »

Dans cette partie...

Cette partie vous présente les concepts clés de l'EFT, définit ce que sont les émotions et comment s'articulent les liens entre le corps et l'esprit. De plus, elle vous livre tous les secrets pour maîtriser rapidement la pratique de cette technique.

Chapitre 1

Qu'est-ce que l'EFT?

.....

Dans ce chapitre :

- ▶ Se familiariser avec l'EFT
 - ▶ Connaître les cas dans lesquels l'EFT peut être utile
 - ▶ Savoir si l'on a besoin de l'aide d'un professionnel
-

La technique de libération émotionnelle (*Emotional Freedom Technique*, soit EFT) est une méthode de guérison simple que vous pouvez utiliser soit tout seul, soit avec l'aide d'un thérapeute/praticien. Vous êtes libre de l'utiliser comme technique unique, ou bien de le combiner avec d'autres outils thérapeutiques. Dans ce chapitre, vous allez découvrir la manière dont l'EFT s'est développée, comment cela fonctionne et comment vous pourrez l'utiliser pour vous-même, ou pour les autres. Vous allez également y trouver un éventail des problèmes que vous pouvez traiter tout seul avec l'EFT, et ceux pour lesquels il vaudrait mieux recourir à un thérapeute.

Bienvenue dans la famille EFT!

Même si vous n'avez pas encore entendu parler de l'EFT, vous êtes probablement familiarisé avec les thérapies telles que l'acupuncture, l'acupression, le shiatsu ou encore la kinésiologie. Toutes ces techniques font partie de la famille des thérapies énergétiques (voir figure 1-1 en page suivante). Pour faire court, ces thérapies consistent en un rééquilibrage des flux énergétiques qui circulent le long des méridiens. Cet équilibre est nécessaire pour maintenir un bon état physique et émotionnel de l'organisme. J'en reparlerai un peu plus loin dans ce chapitre. Il y a également un aspect psychologique dans l'EFT, ce qui explique la difficulté à la classer dans une catégorie précise. On parle souvent de thérapie énergétique, ou bien de psychologie énergétique, ou encore de thérapie

méridienne. Je parlerai des thérapies énergétiques les plus populaires que vous pouvez utiliser avec l'EFT dans le chapitre 18.

On pourrait dire que l'EFT est une version moderne de ces thérapies, dont les plus anciennes remontent à plus de deux mille cinq cents ans. Selon certains théoriciens, l'EFT activerait la partie du cerveau qui conserve et traite l'ensemble des informations reçues par le cerveau. En fait, personne ne sait exactement comment cela marche. Le fait est que les résultats obtenus sont spectaculaires. L'avenir et les progrès en neurosciences apporteront sans doute les réponses. Pour l'instant, pratiquons !

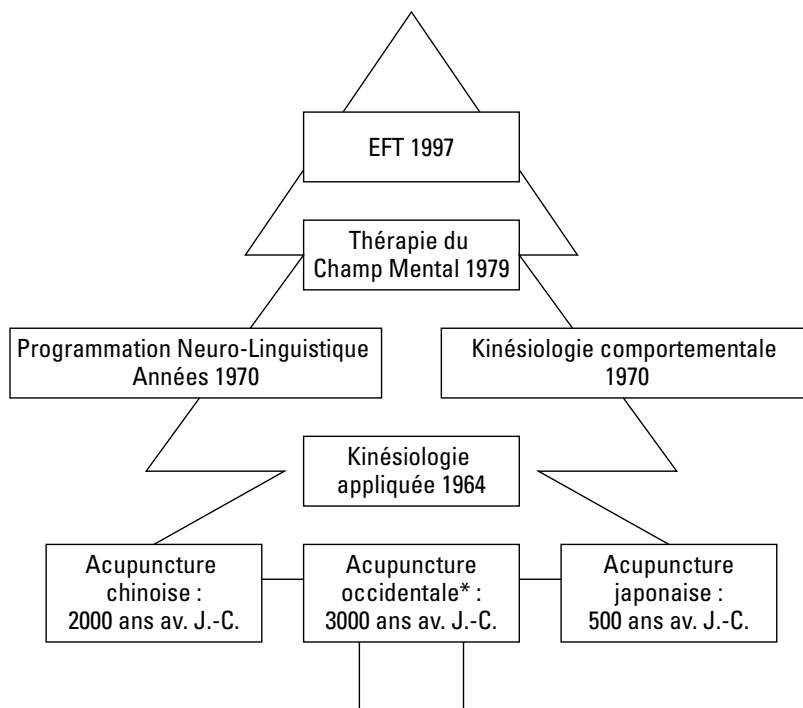


Figure 1-1:
L'arbre
généalogique
des thérapies
énergétiques.

* La découverte d'un homme, baptisé Otzi qui a vécu 3000 ans avant J.-C., dans un glacier italo-autrichien montre des tatouages sur différents points d'acupuncture qui traitent justement les maladies dont il souffrait (polyarthrite et problèmes intestinaux).

Mélange de lettres: EFT et TFT

L'EFT prend sa source dans la TFT (*Thought Field Therapy* ou Thérapie du Champ Mental), une technique découverte par le docteur Roger Callahan, psychologue cognitiviste et hypnothérapeute, qui s'est spécialisé dans le domaine des phobies. Dans les années 1980, Callahan étudie les méridiens chinois et découvre, par hasard, les effets du tapotement des méridiens sur les émotions. En effet, Mary, une de ses patientes, a une phobie intense de l'eau. Il n'a pas réussi à la guérir avec les thérapies conventionnelles et commence à perdre espoir. Puis au cours d'une séance, alors que Mary se plaint d'une douleur au ventre à la seule pensée d'être près de l'eau, Callahan lui demande de penser à cette douleur tout en tapotant plusieurs fois les points situés sous les yeux qui correspondent au méridien de l'estomac. À ce moment-là, il ne pense pas à la phobie, mais à la douleur, et il sait que cet endroit, sous l'œil, pourrait générer un soulagement. Mary s'exécute et après plusieurs minutes de tapotements, à l'étonnement du

docteur, elle le regarde avec stupeur et lui annonce: « Je n'ai plus peur de l'eau ! » et elle se dirige sans hésitation vers la piscine. Callahan, inquiet, la suit et ne peut que constater les faits: Mary est agenouillée au bord de l'eau et s'asperge le visage avec excitation... Callahan vient de découvrir que le simple fait de tapoter sur un point méridien peut agir sur des émotions aussi intenses que la peur chez un phobique.

Par la suite, Gary Craig (le créateur de l'EFT) suit la formation de Callahan et applique cette méthode à ses patients. Au fil des années, il la simplifie en réduisant le nombre de points méridiens à tapoter et invente ce qui deviendra la séquence de base, nécessaire et suffisante pour tout traiter. D'autres praticiens ont essayé d'adapter la méthode de Callahan, mais celle mise au point par Gary Craig est de loin la plus simple et la plus efficace. Ainsi, la technique de libération émotionnelle est née dans le courant des années 1990.

Découverte de l'EFT en action

Chaque jour, vous vivez une multitude d'expériences, depuis les plus anodines jusqu'aux plus complexes. Toutes ces expériences sont stockées dans votre cerveau qui opère un classement en utilisant toutes les ressources de la mémoire. Ainsi, certains souvenirs ou expériences sont relégués au rang de « l'oubli », et d'autres demeurent bien présents, immédiatement accessibles. Les souvenirs conservés dans le cerveau sont accompagnés chacun d'une émotion. Par exemple, si vous avez besoin de vous souvenir d'un nom ou d'un endroit, votre cerveau recherche dans le classeur et ramène certaines ou toutes les informations nécessaires avec les émotions correspondantes. Lorsque vous voyez une personne que vous aimez, votre cerveau accède à ces informations et les affiche avec des bons sentiments. Si votre cerveau ne peut pas afficher toutes les informations

exactes, il les affiche de la manière la plus optimale possible. C'est pourquoi, par exemple, vous mélangez quelquefois des noms.



Bien que notre mémoire enfouisse les mauvais souvenirs ou les souvenirs négatifs, dans le but de nous protéger, de manière à ce que cela impacte le moins possible notre existence, ceux-ci se rappellent beaucoup plus facilement à nous que les souvenirs agréables et positifs.

À chaque fois qu'un événement déclenche en vous une mémoire négative, votre cerveau vous connecte aussi à l'émotion qui s'y rattache, telle que la peur, la colère ou la douleur. Ces mauvais souvenirs adressent un message d'alerte à votre cerveau et en même temps créent des émotions négatives que vous ressentez physiquement. Parce que ces messages agissent comme des impulsions électriques, ils créent des « orages d'éclairs » qui court-circuitent votre système énergétique corporel et conduisent à des blocages ou des déséquilibres. Ce sont ces perturbations qui sont à l'origine des problèmes émotionnels et des comportements négatifs. Vous pouvez en savoir plus sur les émotions et le cerveau au chapitre 2.

Si vous ne libérez pas ces blocages, ils peuvent rester verrouillés dans votre système énergétique corporel pendant des années, voire toute votre vie. Ils deviennent évidents seulement lorsque vous commencez à souffrir de symptômes tels que la peur, la colère, la faible estime de soi, la dépendance, l'anxiété ou n'importe quel comportement négatif qui vous empoisonne l'existence. Ce cycle de déclenchement sans fin renforce la croyance que vous ne pouvez pas résoudre le problème. C'est la raison pour laquelle vous entendez souvent des gens dire : « J'ai toujours cette peur en moi » ou « Je ne peux pas changer mes sentiments (ou mon comportement), c'est ce que je suis ».



Généralement, vous n'êtes pas conscient de l'origine de l'émotion ou du symptôme physique.

Le tableau 1-1 montre comment le système énergétique d'une personne est perturbé à la vue d'une araignée. Elle pense que cette dernière va lui faire du mal. Notez comme la perturbation négative affecte les pensées, les sentiments et le comportement. La pensée, ou le souvenir négatif, déclenche une perturbation dans le système énergétique corporel, qui se présente sous forme de douleur psychologique, physique ou émotionnelle.

Tableau 1-1 : Perturbation du système énergétique corporel

Pensée	Au secours, les araignées sont mortelles et dangereuses ! Envoyer un message au cerveau
Émotion	Peur
Sentiment physique	Paralysie, rythme cardiaque accéléré, paumes en sueur
Comportement	Fuite, coups, cris

Voyage sur l'autoroute méridienne

Les scientifiques ont changé notre compréhension des phénomènes énergétiques en démontrant que la matière, y compris celle qui compose le corps humain, est faite d'énergie. Une énergie que les médecins peuvent mesurer en pratiquant un EEG – Électroencéphalogramme – ou une IRM – Imagerie par résonance magnétique. Cette énergie qui circule dans le corps n'est pas visible à l'œil nu. Si vous pouviez représenter votre corps sous forme de carte tridimensionnelle, vous verriez tout un réseau de chemins invisibles qui s'interconnectent comme des circuits électriques. Ces circuits sont appelés *méridiens*, et ils se connectent

aux tissus, organes, os et tendons jusqu'aux plus petites particules qui constituent votre organisme. Ils interagissent entre eux et transmettent des informations à la vitesse de la lumière, en envoyant des signaux pour modifier la température du corps ou équilibrer l'émotion. La médecine chinoise se réfère à cette technique comme une force vitale appelée « chi » (prononcé « tchi »).

Tant que vous êtes en bonne santé émotionnelle, ces méridiens maintiennent un équilibre et un débit constants.

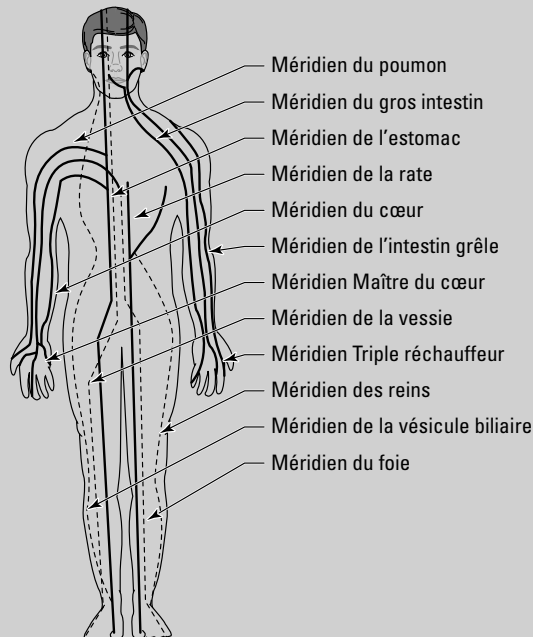


Figure 1-2:
Schéma
corporel
des
méridiens.