

Maria-Elisa Hurtado-Graciet
Luc Bodin

L'EFT

Emotional Freedom Techniques :
mode d'emploi

JouVence
poche

SOMMAIRE

Avant-propos.....	9
Préface de Luc Bodin	11
Introduction de Maria-Elisa Hurtado-Graciet.....	15
CHAPITRE 1	
Présentation de l'EFT	19
L'EFT, un jeu d'enfant.....	21
Histoire de l'EFT	23
Le principe de l'EFT	27
CHAPITRE 2	
Les recettes	29
La recette simplifiée.....	31
La recette complète	40
CHAPITRE 3	
Une séance pas à pas	47
Bénéfices partagés.....	49
Présentation de la séance	50
Définir le problème à traiter	50
Établir un bon rapport	51

Enlever les obstacles :	
l'inversion psychologique	56
Des outils pour se connecter au problème	67
L'influence des pensées sur les émotions	82
Penser au recadrage	84
Installer le positif.....	89
Que faire en cas d'échec?.....	92

CHAPITRE 4

Essayez l'EFT sur tout

et... surtout essayez l'EFT!	95
L'EFT et la douleur.....	97
L'EFT au quotidien.....	101
L'EFT et les dépendances	103
L'EFT et les phobies.....	104
L'EFT et les enfants.....	106
L'EFT et les difficultés d'apprentissage	110
L'EFT et les maladies	113
L'EFT et les situations d'urgence.....	118
L'EFT par téléphone	122
L'EFT et les souvenirs traumatisants	123

CHAPITRE 5

Autres techniques psycho-énergétiques	127
Le Zensight	129
Le lâcher-prise avec l'approche de Lester Levenson	133
Autres techniques	135

Conclusion	137
Ressources	139
Sites Internet.....	139
Bibliographie.....	140
Pour aller plus loin.....	140
Présentation des auteurs	141

Chapitre 1

Présentation de l'EFT

Émotion

Amour

Humour

Comment faites-vous pour ôter une tache sur un vêtement ? Vous regardez où elle se trouve, vous mettez du savon et de l'eau et vous frottez. Avec l'EFT c'est pareil : vous focalisez votre attention sur l'émotion ou le problème qui vous dérange, vous ajoutez de l'amour et de l'humour et vous tapotez. Vous verrez comment votre émotion se dilue progressivement pour finir par disparaître...

L'EFT, un jeu d'enfant

Dans ce livre, vous allez découvrir que l'EFT est un jeu d'enfant. Mais au fait, quelles sont les caractéristiques du jeu et des enfants ?

Un jeu est avant tout amusant.

C'est cet aspect qui va donner toute la légèreté nécessaire pour que l'alchimie de l'EFT se réalise. Un traumatisme a pour effet de « figer » les choses et de les solidifier. C'est vrai pour les gros chocs mais aussi pour les plus petits.

Nous vivons tous de nombreux petits traumatismes, tout au long de notre vie. Parfois, ils restent comme de minuscules grains de sable qui empêchent notre mécanique intérieure de tourner avec fluidité. Avec l'EFT, nous allons par le « jeu » les rendre plus légers, les dédramatiser pour finir par les dissoudre.



Créativité
Imagination
Intuition

Un jeu a aussi besoin de créativité. Celle-ci va arriver grâce à notre cerveau droit, celui de l'imagination et de l'intuition que nous allons utiliser pour pratiquer l'EFT.

Dans un jeu, il y a aussi, bien entendu, des enfants. Quelles sont les caractéristiques d'un enfant? Un enfant est sincère, direct et spontané. Un enfant vit dans le moment présent. Il dit ce qu'il pense et montre ce qu'il ressent. Il est transparent. L'EFT nous invite à redevenir enfant, à retrouver cette sincérité avec nous-mêmes, cette franchise. Il nous amène à accueillir le moment présent, à être «ici et maintenant».

Un enfant fait corps avec la vie, quand il joue avec un jouet, c'est comme si c'était vrai. Quand un petit garçon bouge une voiture, il fait le bruit (Vroum!!! Vroum!!)... il est dans la voiture. Il sent la voiture quand elle démarre, quand elle en tamponne une autre, quand elle tourne, quand elle freine brutalement. C'est pareil lorsqu'une petite fille joue à la poupée, elle lui donne à manger, elle la lave, elle lui chante des berceuses comme si c'était son enfant.

Avec l'EFT, nous allons accueillir «ce qui est». Nous allons lui donner toute sa place. Nous allons arrêter de raisonner et de réfléchir pour, tout simplement, «jouer» avec nos émotions et leur donner toute leur place. Elles reprendront ainsi leur rôle véritable, c'est-à-dire celui pour quoi elles sont faites, qui est de nous mouvoir⁶, de nous faire

6. Émotion vient du mot latin *motio* qui signifie mouvement ou action de mouvoir et de *e* qui vient de *ex* – extérieur. L'émotion est en effet un mouvement provoqué par une excitation extérieure.

bouger. En redevenant enfants, nous récupérons notre état d'innocence qui nous permet de nous accepter tels que nous sommes.

Pour réaliser un beau tableau, il faut de la couleur: ce sont nos émotions. Osons jouer avec elles! Elles ont tant de choses à nous apporter! Et souvenons-nous aussi que le blanc n'est pas l'absence de couleur. Il est le mélange de toutes les couleurs! Alors, allons-y, créons ensemble une belle lumière blanche!

Histoire de l'EFT

La médecine traditionnelle chinoise

L'EFT prend ses racines dans la médecine traditionnelle chinoise (MTC dans la suite du texte) vieille de plus de 5 000 ans. Le but recherché par la MTC est d'assurer la libre circulation de l'énergie dans le corps humain, afin de maintenir ou de retrouver la santé.

L'énergie circule dans l'organisme dans des méridiens, à l'exemple du sang dans les artères. Elle suit un trajet bien précis en traversant les différents méridiens les uns après les autres, dans un circuit programmé quotidien. Un blocage sur ce circuit entraîne des excès en énergie dans certains endroits de l'organisme et des vides dans d'autres endroits, ce qui est à l'origine de troubles et de

maladies. Inversement, une énergie équitablement répartie dans le corps et qui circule sans encombre est gage de bonne santé et de résistance aux maladies.

Les blocages énergétiques proviennent souvent de chocs émotionnels non solutionnés ou d'organe en insuffisance, comme le foie ou l'intestin après un traitement antibiotique. Pour lever les blocages, l'acupuncture utilise les aiguilles placées en des points précis situés sur les méridiens. Mais la poncture à l'aiguille n'est pas une technique indispensable. D'autres moyens peuvent être utilisés comme les moxas⁷ ou tout simplement le massage des points. Le principe consiste à stimuler le point, le moyen employé importe peu. Ainsi, en stimulant des points précis, il est possible de lever les blocages énergétiques et de rééquilibrer l'énergie générale de la personne, ce qui va lui redonner sa vitalité et sa santé.

Or, il se trouve que les points se situant aux extrémités d'un méridien sont capables à eux seuls de relancer la circulation de l'ensemble de ce méridien. C'est cette technique qui est employée en EFT. Le tapotage des différents points va relancer la circulation énergétique dans les douze méridiens de la MTC, ce qui permet de réharmoniser l'ensemble du circuit énergétique du corps.

7. Technique consistant à chauffer le point d'acupuncture.

Le principe de l'EFT

Que le lecteur se rassure, il n'est absolument pas nécessaire de comprendre comment marche l'EFT pour que l'EFT fonctionne. Cependant, il est toujours intéressant d'avoir quelques explications sur son principe.

Le principe de base est très simple. Il est commun à toutes les thérapies basées sur l'énergie : **« Tout malaise physique ou psychique est causé par une perturbation du système énergétique de l'organisme. »** L'énergie circule dans notre corps à travers les méridiens. Mais il arrive parfois qu'elle se bloque à certains endroits, ce qui se manifeste à l'extérieur par une douleur physique ou par un trouble psychologique.

Pour la faire circuler à nouveau, l'EFT enseigne à tapoter sur certains points de notre corps qui sont pour la plupart situés aux extrémités de ces méridiens d'acupuncture. **Et en même temps**, il convient que la personne focalise son attention sur le problème qui la dérange.

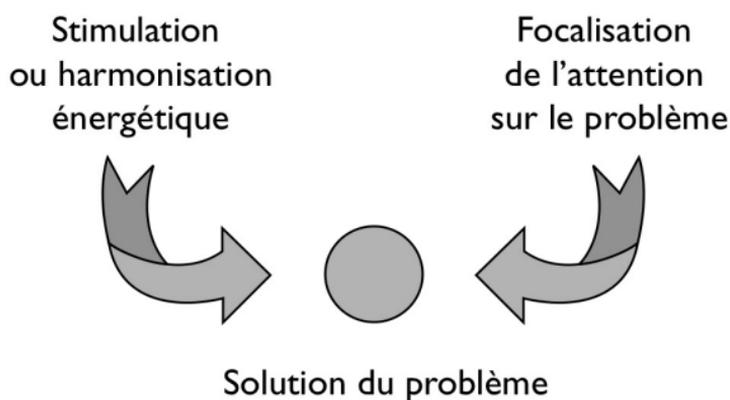
La stimulation des points va libérer le blocage énergétique en relation avec le trouble sur lequel la personne se concentre. Cela va remettre l'énergie en circulation.

C'est la conjonction des deux : l'harmonisation énergétique et la connexion au problème, qui fait l'efficacité de l'EFT mais aussi toute sa



Harmoniser

particularité (voir schéma ci-contre). Cette double action est à l'origine du nom qui lui est souvent donné de « technique psycho-énergétique », comme pour d'autres méthodes que nous évoquerons à la fin de cet ouvrage. Gary **Craig énonce comme principe de base de l'EFT que: «La cause de toute émotion négative est une perturbation dans le système d'énergie du corps.»**



Conclusion

Toute émotion négative, tout trouble physique trouve sa source dans une perturbation de la circulation énergétique du corps. La relance de cette dernière grâce à l'EFT permet d'estomper ou de faire disparaître cette émotion négative ou ce trouble physique.

Chapitre 2

Les recettes

Tapoter

Respirer

Libérer

L'harmonisation énergétique par l'EFT se fait grâce à des tapotements effectués avec le bout de doigts sur des points précis du corps. Nous allons vous expliquer d'abord la recette simplifiée qui est la plus utilisée, puis la recette complète telle qu'elle a été créée à l'origine par Gary Craig, mais qui n'est pas nécessaire dans la majorité des cas.

La recette simplifiée

L'énoncé du problème

Il faut commencer par trouver les bonnes paroles, les mots justes qui vont évoquer le problème et aider à se focaliser dessus. C'est vous qui les choisissez. Ce sont les mots qui doivent exprimer le mieux pour vous le problème à traiter. Ce sont eux qui vont vous permettre de focaliser *avec précision* votre attention sur ce qui vous dérange, c'est-à-dire sur l'émotion que vous voulez libérer.

Les mots doivent être choisis avec netteté et méticulosité. Ils doivent exprimer le problème avec exactitude. Plus la précision sera grande, plus le résultat de la séance sera bon. C'est un peu comme avec un karcher, plus le jet est fin et précis, mieux il va nettoyer la tache de saleté sur le mur. Le problème doit ainsi être exprimé en quelques mots (un à trois serait bien) qui seront incorporés dans la « chanson » que nous vous indiquons un peu plus loin.

Le petit plus

Par exemple, pour traiter un mal à la tête, je vais décrire précisément l'endroit, la sensation, l'émotion que cette douleur suscite en moi, à quoi elle ressemble, etc. J'ai mal au dessus de ma tête, sur mon front, c'est comme une barre sous les yeux, ça m'empêche d'ouvrir les yeux, je suis triste et abattue... Plus je vais être précis dans la description de mon problème, mieux le traitement avec l'EFT va fonctionner.

Tester le niveau d'intensité

Pour mieux constater les changements obtenus pendant une séance, il est conseillé de donner une estimation du niveau d'intensité du ressenti du problème au départ. Pour cela, posez-vous la question suivante avant de commencer : «*Sur une échelle de 0 à 10, à quel niveau se situe la douleur ou le désagrément?*» Le chiffre 0 correspond au calme total ou à une absence totale de douleur et le chiffre 10 à l'intensité maximale que vous pouvez ressentir. Vous ferez d'autres évaluations tout au long de la séance pour constater les changements mais aussi pour adapter la suite du traitement, s'il est nécessaire de le continuer.

La phase préparatoire

Une fois les mots établis, la séance d'EFT va commencer par le « refrain » de la chanson, qui se présente en général de cette façon : « Même si j'ai "ce problème" (*mettre ici les mots présentant le problème*), je m'accepte et je m'aime complètement et profondément. »

Il faut répéter trois fois ce refrain en tapotant sur le **Point Karaté (PK)**, qui est situé sur le bord externe de la main. C'est le point qui donne le coup de karaté. On peut le faire sur la main droite ou sur la main gauche, cela n'a pas d'importance.

Le petit plus

Le refrain n'est pas immuable, vous pouvez trouver des variantes qui vous correspondent davantage. Par exemple : « Même si j'ai (*ce problème*)...

- je m'aime tel que je suis ; »
- je m'accepte entièrement ; »
- tout est parfait. »

Ou toute autre phrase qui vous inspire et qui apporte le même message d'amour et d'acceptation.

Pour les enfants, il est préférable d'utiliser des phrases plus simples comme :

- je suis un garçon (fille) super ;
- tout va bien, tout va bien se passer.

À la place du Point Karaté, il est possible de masser une zone située au milieu de la poitrine, à quelques centimètres sous la clavicule, appelée la «zone sensible» (celle où s'accroche la légion d'honneur!). Pour la trouver, il suffit de masser cet endroit, la zone se situe là où ça fait un peu mal.

En général, il est plus facile de tapoter le Point Karaté. Mais si vous sentez que le problème a du mal à partir, vous pouvez essayer cette zone sensible. Ce refrain, avec le tapotage du Point Karaté, constitue la **phase préparatoire**, qui permet d'apprêter le champ énergétique de la personne à recevoir la séquence, de la même façon que nous labourons la terre avant de planter.

Le but de cette phase préparatoire est de corriger une éventuelle inversion du flux de notre énergie. Nous vous expliquerons plus en détail de quoi il retourne, dans le paragraphe dédié à l'«inversion psychologique».

Les points

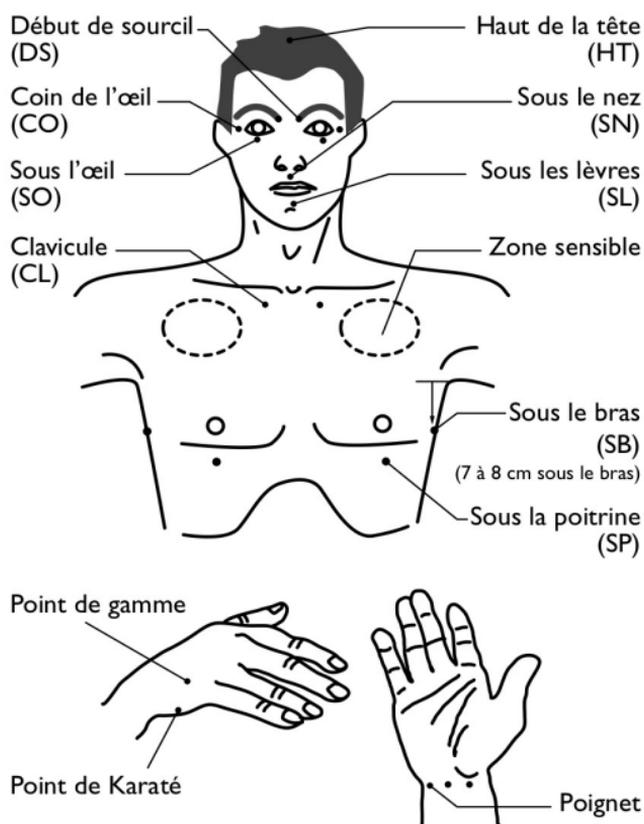
Une fois la phase préparatoire réalisée, il faut tapoter l'ensemble des points suivants, tout en énonçant à chaque fois le problème à solutionner.

- **Point du haut de la tête (HT)** : situé au sommet de la tête dans le prolongement de la partie supérieure des oreilles.
- **Point du début de sourcil (DS)** : situé au début du sourcil du côté du nez.

- **Point du coin de l'œil (CO)** : situé sur l'os qui entoure l'œil, sur le côté extérieur de l'œil.
- **Point sous l'œil (SO)** : situé sur l'os qui entoure l'œil, en dessous de l'œil.
- **Point sous le nez (SN)** : situé entre le nez et la bouche.
- **Point sous les lèvres (SL)** : situé entre la bouche et le menton.
- **Point de la clavicule (CL)** : situé à deux centimètres et demi environ en dessous du début de la clavicule (près du sternum).
- **Point sous la poitrine (SP)** : situé en dessous du sein à la verticale du mamelon.
- **Point sous le bras (SB)** : situé sous le bras au même niveau que le mamelon (soit 7 à 8 centimètres sous le bras).

Ces points sont généralement tapotés dans cet ordre-là. En fait, mis à part le Point Karaté qui doit toujours être réalisé en premier, l'ordre des autres importe peu. Aussi, si vous avez oublié de tapoter un point, il est toujours possible d'y revenir plus tard.

Le traitement consiste à tapoter six ou sept fois sur chacun de ces points les uns après les autres. Cela constitue une «ronde» ou une «série de tapotements», sans oublier de rappeler chaque fois le problème à traiter (voir schéma ci-après).



Le tapotement

Pour commencer, il est conseillé de tapoter sur chacun des points en regardant l'image afin de bien savoir où les situer. La vitesse de tapotement est propre à chacun, de même que l'intensité. Il y a des personnes qui vont très vite, d'autres très doucement. Cela n'a pas d'importance. Tout est juste. Le principal est que vous

vous sentiez bien dans ce que vous faites. C'est la clé de l'EFT : s'écouter et faire ce que son corps préfère. Il existe aussi d'autres façons de stimuler les points :

Toucher et respirer

Au lieu de tapoter, poser les doigts sur le point et faire une respiration profonde. Cette méthode est très utile :

- pour les personnes très sensibles ;
- pour calmer les personnes qui sont stressées ou angoissées ;
- en cas de douleurs physiques aiguës.

Masser les points

Frotter le point en faisant un massage en cercle avec un doigt.

Tapoter avec l'intention

Dans les situations où nous ne voulons pas être vus en train de faire une séance d'EFT, ou bien lorsque nous ne pouvons pas le faire physiquement, nous pouvons imaginer les points et visualiser un rayon de lumière qui entre dedans, ou plus simplement les stimuler mentalement.

Au début, Gary Craig tapotait seulement avec une main et sur un seul point, soit à droite soit à gauche. Dans les dernières années, il pouvait tapoter parfois avec les deux mains, sur les deux côtés en même temps quand il y a des points bilatéraux (par exemple : coin de l'œil droit et gauche, sourcil droit et gauche, etc). Sentez-vous libre de faire de la façon qui vous convient le mieux.

L'EFT est une technique extrêmement souple et le plus important est d'écouter votre ressenti et de faire ce qui est le plus juste pour vous.