

L'E.F.T.

COUP DE POUCE ANTI-STRESS



DÉFINITION

L'**E.F.T.** (Emotional Freedom Technique) ou technique de libération émotionnelle basée sur la médecine traditionnelle chinoise. Il s'agit d'une forme de psychothérapie alternative fondée aux États-Unis en 1993 par un ingénieur du nom de Gary Craig aujourd'hui à la retraite.



UTILITÉ

Elle a pour but d'alléger les souffrances émotionnelles et psychologiques (en un mot le **stress**) des personnes et consiste en la stimulation de points par des **tapotements** situés sur le trajet des méridiens répertoriés par la médecine chinoise. Si l'on considère que le système nerveux est en partie influencé par le vécu émotionnel et vice et versa, on peut comparer notre corps à un ordinateur : parfois, nous n'arrivons plus à gérer nos émotions, le système « **surchauffe** ». Par la stimulation de certaines séquences de points, on réalise l'équivalent d'un **redémarrage** de notre ordinateur. De même que durant le sommeil le corps se répare et range les informations dans un processus normal, ici, on peut dire qu'on permet au corps de ranger les charges émotionnelles, de les réorganiser, comme si l'on avait pris un bol d'air, qu'on avait fait une **pause**, ou pris le temps d'en parler à une personne ressource.

A un niveau de base, cette technique est simple, efficace, facile et **rapide** (2 à 5 minutes) à utiliser. Elle donne la possibilité de **gérer** les **émotions négatives** du quotidien (peur, tristesse, angoisse, stress, douleur d'origine émotionnelle...). Elle apaise en quelques minutes et donne une sérénité de vie appréciable en cas d'utilisation régulière. Pour les problèmes sérieux, l'EFT doit être utilisée avec un praticien expérimenté.



PRATIQUE

A utiliser sans modération quand un stress important se présente, qu'il s'agisse d'une émotion forte, d'anxiété, d'angoisse, de ruminations trop intenses... Il y a deux manières de travailler à des niveaux de profondeur de plus en plus importants :

- Se focaliser sur la sensation et effectuer les tapotements
- Se focaliser sur le problème (avec implication émotionnelle) et répéter les phrases proposées en effectuant les tapotements



PROCÉDURE COURTE

- 1) **Pensez au problème (ressentez-le)**
- 2) **Évaluez l'intensité du ressenti (gêne, souffrance...)**
entre la quiétude parfaite (0) et un état insoutenable (10)



- 3) **Tapotez les points 1 à 16** à un bon rythme (1 à 2 fois par seconde) une petite dizaine de fois (indicatif, restez le temps nécessaire). Ceci constitue une **première ronde**
- 4) **Réévaluez l'intensité du problème :**
 - ✓ 0 : excellent !
 - ✓ 1 à 2 : il n'est pas nécessaire de poursuivre jusqu'à atteindre 0, c'est à vous de voir
 - ✓ 3 et + : refaites une ronde et réévaluez
- 5) **Note :** Pendant tout le temps du travail, restez focalisé sur votre problème. En général **1 à 3 rondes** suffisent à s'apaiser. Si besoin, faites la procédure complète.



PROCÉDURE COMPLÈTE

- 1) et 2)
- 3) **Traitez l'inversion psychologique (point 1) :** tapotez et répétez (au moins 3 fois) : **Même si j'ai « ce problème » je m'aime et je m'accepte complètement**
Ex : « Même si je me sens mal quand je perds le contrôle, je m'aime et je m'accepte complètement »

- 4) **Tapotements (points 2 à 15),** à chaque point évoquez le problème
(ex : « perte de contrôle »)

Point 2 (coin du pouce) :	« ce problème »	Point 9 (sous de l'œil) :	« ce problème »
Point 3 (coin de l'index) :	« ce problème »	Point 10 (sous le nez) :	« ce problème »
Point 4 (coin du majeur) :	« ce problème »	Point 11 (sous la bouche) :	« ce problème »
Point 5 (coin de l'annulaire) :	« ce problème »	Point 12 (sous la clavicule) :	« ce problème »
Point 6 (coin de l'auriculaire) :	« ce problème »	Point 13 (pli du coude) :	« ce problème »
Point 7 (début du sourcil) :	« ce problème »	Point 14 (sous les bras) :	« ce problème »
Point 8 (coin de l'œil) :	« ce problème »	Point 15 (dessus de la tête) :	« ce problème »

- 5) **Tapotez le point 16** (point de gamme) : « ce problème »

- 6) **Optionnel :** en tapotant le point 16, effectuez les 9 actions suivantes :

Fermez les yeux // Ouvrez les yeux // Gardez la tête droite et regardez à droite //
Puis regardez à gauche // Tournez les yeux dans le sens horaire // Tournez-les dans le sens anti-horaire
Fredonnez le début d'un petit air connu // Comptez de 1 à 5 à haute voix // Fredonnez de nouveau

- 7) **Réévaluez l'intensité du problème et refaites une ronde si besoin**

