

L'EFT

Mode d'emploi

À la découverte de l'Emotional Freedom Technic, EFT, méthode de libération émotionnelle. Une technique de soins à la portée de tous, simple, efficace, sans contre-indication ni effet indésirable, pour soulager notre corps - et notre esprit - de troubles et tensions gênants et récurrents.



Dr Luc Bodin

Interview

«Changer votre vie avec l'EFT»

Le Dr Luc Bodin est docteur en médecine, diplômé de cancérologie clinique et spécialiste en médecines naturelles. Il anime des stages et est l'auteur de nombreux ouvrages dont *L'EFT, Emotional Freedom Technic : mode d'emploi* (éditions Jouvence), dont il nous explique les principes et les indications.

Propos recueillis par Myriam Marino

Avant d'en apprendre les principes, pouvez-vous nous présenter l'EFT ?

L'EFT puise sa source dans la médecine traditionnelle chinoise (MTC), vieille de plus de 5 000 ans. Je vous rappellerai que le but recherché par la MTC est la libre circulation de l'énergie dans le corps afin de maintenir - ou de retrouver - la bonne santé.

En effet, l'énergie circule dans le corps en suivant quotidiennement un trajet bien précis de méridien en méridien. Et bien sûr, un blocage sur ce circuit va entraîner des excès en énergie dans certains endroits de l'organisme et des vides dans d'autres.

Le principe de la MTC est surtout de lever ces blocages énergétiques qui peuvent être responsables à court, moyen ou long terme de troubles, voire de maladies.

L'EFT, quant à elle, puise sa source au siècle dernier, dans les années 1960 et 1970, quand George Goodheart et John Diamond, ont ouvert la voie par la kinésiologie¹ appliquée à la Thérapie basée sur les méridiens (MBT). Goodheart, tout d'abord, constatait que le tapotage des points d'acupuncture pouvait remplacer les aiguilles, ce qui rendait cette approche beaucoup plus accessible au grand public. Diamond, de son côté, réalisait que faire des affirmations positives tout en touchant les points d'acupuncture permettait de soulager des problèmes émotionnels.

Puis, en 1980, Roger Callahan, médecin psychiatre, faisait une expérience déterminante : en observant une patiente souffrant d'une phobie de l'eau résistant à tous les traitements, il constata sa guérison instantanée après avoir tapoté sur quelques points d'acupuncture. Par la suite, il fit

des recherches et mit au point sa Thérapie par les champs de pensée (TFT = Thought Field Therapy), qui obtint des résultats remarquables. Ainsi si une personne se concentre sur un trouble émotionnel particulier comme une peur tout en tapotant sur des points particuliers, cette dernière peut disparaître de façon définitive.

Reprenant tous ces travaux et cherchant une méthode à la fois efficace et facile à appliquer, Gary Craig, ingénieur et maître praticien en PNL², créé dans les années 1990 l'EFT : Emotional Freedom Technique, c'est-à-dire une technique de libération émotionnelle. À l'époque celle-ci constituait une approche très novatrice. C'est Gary Graig qui a véritablement lancé l'EFT et qui a permis sa diffusion.

Quel est le principe de l'EFT ?

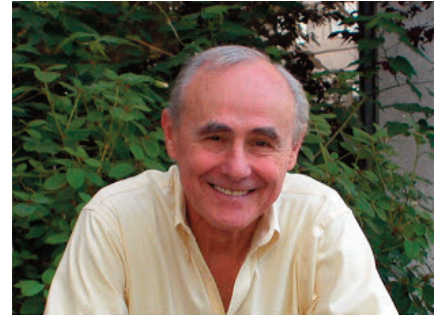
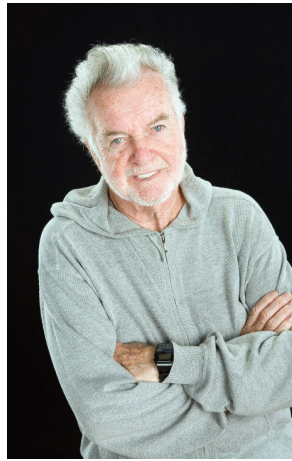
Je précise tout d'abord que l'EFT fait partie des techniques psycho-énergétiques dans lesquelles se trouvent également le TAT (Tapas Acupressure Technique), le Zensight, le lâcher-prise avec l'approche de Lester Levenson, la méthode des 8 poses, le ZPP (Z-Point Process), etc.

Pour bien comprendre le principe de la méthode, il faut revenir à l'origine du problème. Ainsi quand une personne subit un choc émotionnel (qu'il soit lié à un problème de santé ou à un accident de la vie), violent et vécu dans l'isolement, il se produit un blocage dans la circulation de l'énergie au niveau des méridiens d'acupuncture situés dans le cerveau, ce qui conduit à une sorte de sidération de l'esprit. Et la personne reste alors focalisée uniquement sur le problème et n'est plus en état de raisonner correctement.

Nous avons tous vécu ce genre de situation : ●●●

¹ - La kinésiologie permet, par l'intermédiaire d'un test physique particulier (test musculaire), de dialoguer avec le corps et ainsi de trouver l'origine des désordres et déséquilibres et de les corriger.

² - Programmation neuro-linguistique. Programmation : fait référence à l'ensemble d'automatismes ; neuro : fait référence aux neurones et au système nerveux ; linguistique : c'est par le langage que nous pouvons communiquer et structurer notre pensée.



De g. à dr : John Diamond et George J. Goodheart Jr, fondateurs de la kinésiologie appliquée ; Roger Callahan ; Gary Craig, créateur de l'EFT



complètement focalisé sur notre problème, nous ne voyons plus la beauté du monde qui nous entoure, tous les agréments et plaisirs que l'on pourrait y trouver, et surtout nous ne sommes plus capable de prendre la distance nécessaire pour solutionner ou pour digérer notre problème.

Lorsqu'un problème survient, cela indique qu'il y a généralement un blocage énergétique. Aussi, une technique d'acupuncture consiste à piquer certains points d'acupuncture situés aux extrémités du méridien, afin de lever le blocage et ainsi de réouvrir l'ensemble du méridien à la circulation énergétique. L'EFT va se servir de ce principe.

En effet dans les techniques d'EFT et de psycho-énergétique d'une manière générale, la personne va se concentrer sur son problème, et tout en tapotant les points d'acupuncture situés à l'extrémité des différents méridiens de la tête. Le tapotage de ces points ouvre les méridiens correspondants. De la sorte, nous sommes sûr d'être intervenu sur celui qui est à l'origine du blocage de l'esprit. Ce dernier étant libéré, l'énergie va se remettre à circuler harmonieusement au niveau de la tête. Cela va placer la personne en position optimale pour prendre de la distance face à son problème et ainsi le solutionner ou le digérer.

Je vous décris là la base, c'est-à-dire le principe général de la psycho-énergétique. Vous comprenez que cela a été véritablement une révolution parce que ces techniques sont très simples à réaliser pour soi. Il suffit d'apprendre en lisant un livre sur le sujet ou de suivre un petit atelier pour comprendre tout de suite de quoi il en retourne.

Les techniques psycho-énergétiques sont donc des techniques d'autonomie individuelle : on peut très facilement commencer à les réaliser par soi-même, tranquillement chez soi. Et si cela n'est pas suffisant pour solutionner le problème, il est toujours temps d'aller chez le médecin ou

chez un thérapeute parce que, vous l'avez compris, si l'EFT est efficace et donne de bons résultats, elle ne fait pas de diagnostic et ne remplace en aucune manière une consultation spécialisée. Car il est toujours important de connaître l'origine des problèmes de santé afin de mieux y remédier. Donc, si l'EFT parvient à soulager une douleur, c'est bien, mais s'il s'avère que le problème est récidivant, il est important de poser un diagnostic : c'est une évidence. L'EFT est aussi intéressante en première intention ou en attendant la consultation chez le médecin. Ainsi, en cas de douleur, une petite séance d'EFT peut être une alternative à la prise de paracétamol en attendant son rendez-vous.

Et rappelez-vous toujours que c'est l'association de la focalisation sur le problème et du tapotage sur les points d'acupuncture pour ouvrir les méridiens qui permet l'obtention du résultat.

Enfin il faut savoir que l'EFT ne va pas forcément réaliser un résultat en une seule séance. Il faut souvent renouveler la séance à plusieurs reprises avant d'obtenir une bonne amélioration. Par exemple, il est probable qu'une personne souffrant d'une angoisse ou d'un trac important, sentira un soulagement lors de la première séance, mais il faudra probablement renouveler plusieurs fois cette technique pour obtenir un résultat durable. Ainsi, selon les situations et les personnes, une seule « ronde » - comme nous le verrons plus loin - peut suffire, alors que d'autres fois il va falloir multiplier les rondes pour obtenir un résultat.

J'ai, pour ma part, souvent pratiqué les techniques EFT avec mes patients dans mon cabinet. Je leur montrais la manière de procéder et nous la faisons ensemble : le patient la faisait sur lui pendant que je la faisais sur moi pour lui. Le fait d'être à deux permettait de lui expliquer la méthode, mais aussi d'en potentialiser les effets.



Quel est le déroulé d'une séance d'EFT ?

Je dirais qu'une séance d'EFT se déroule en quatre temps. Dans un premier temps, la personne va se focaliser sur son problème et coter l'intensité de sa souffrance (qu'elle soit morale ou physique) sur une échelle de 0 à 10. Le chiffre 0 correspond par exemple à une absence de douleur, alors que le 10 exprimera la douleur la plus intense que la personne puisse imaginer.

Le deuxième temps va consister à lever les blocages psychologiques - ou les inversions de flux énergétique comme on le dit dans notre jargon - pouvant être présents inconsciemment et qui pourraient empêcher l'action de l'EFT, comme : «Comment voulez-vous que l'EFT puisse réussir sur moi ?», «Comment voulez-vous qu'une technique aussi simple puisse soulager mon angoisse ?», «Jamais aucune technique n'est efficace sur moi», etc. Pour cela, nous allons utiliser le Point Karaté (PK), qui est situé au niveau du tranchant de la main

La méthode consiste à tapoter sur un Point Karaté ou sur les deux Points Karaté à la fois (en les tapotant l'un contre l'autre) en répétant trois fois une phrase du style : «Même si j'ai («tel problème») : comme une peur de conduire sur les autoroutes, un mal de dos...), je m'accepte et je m'aime complètement et profondément parce que je suis quelqu'un de bien ».

Le troisième temps va consister à tapoter des points d'acupuncture qui sont situés essentiellement au niveau du visage et sur la partie haute du tronc.

Je vous livre ici la recette simplifiée de l'EFT. Il existe aussi une recette dite «complète», dont je vous parlerai ensuite. Pour cette technique courte, il s'agit de tapoter successivement l'ensemble des points suivants, tout en se concentrant à chaque fois sur 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 du 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).

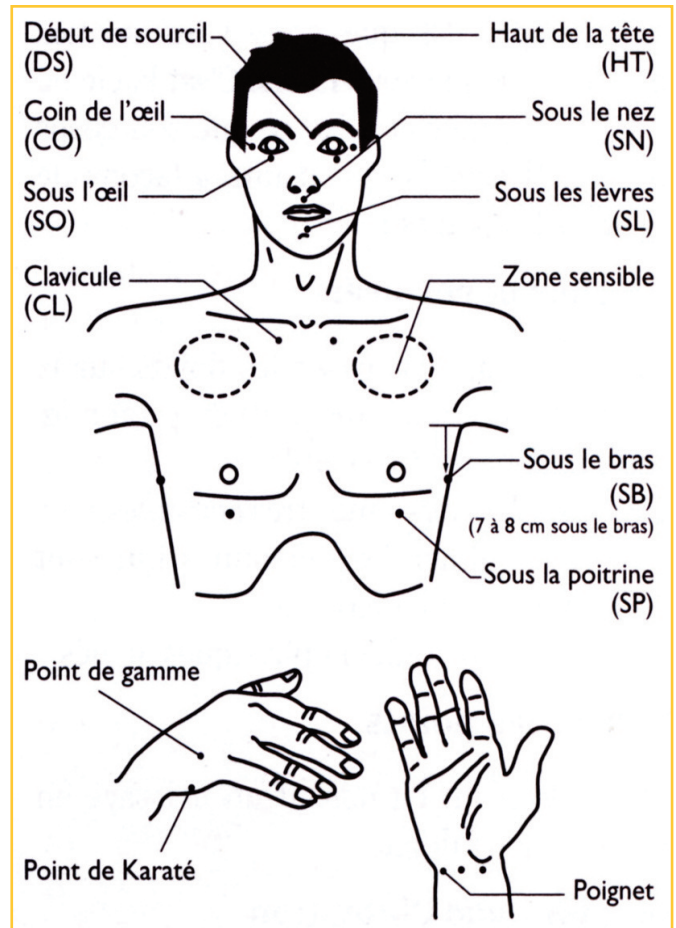


Schéma extrait de l'EFT, mode d'emploi

Il s'agit de tapoter doucement ces points trois-quatre fois de suite tout en restant concentré sur sa problématique, afin de les stimuler et d'ouvrir le méridien correspondant. Enfin, le quatrième et dernier temps de la technique va consister tout simplement à repenser à son problème et à le coter de nouveau afin de visualiser de combien l'intensité a diminué.

En général, après deux ou trois rondes de tapotage, une amélioration est constatée : par exemple la douleur passe du chiffre 8 sur l'échelle de l'intensité au chiffre 6 ou 5 voire encore moins. Ce résultat encourageant signifie qu'il faut continuer dans ce sens parce que cela va permettre de faire diminuer encore davantage la souffrance qu'elle soit physique ou morale.

Voici pour la présentation de la ronde courte. Personnellement, je n'utilise plus que celle-ci ce qui évite le recours à la technique longue qui est plus fastidieuse. De plus, d'après mon expérience au cours de ces dernières années, cette technique courte s'avère être devenue de plus en plus efficace. La cause en revient sans doute au changement de niveau vibratoire de la terre. C'est ainsi que les techniques et les ressentis continuent d'évoluer.

Penser au recadrage

La signification d'un événement dépend du «cadre» dans lequel nous le percevons. Lorsque nous changeons le cadre, nous en changeons la signification...

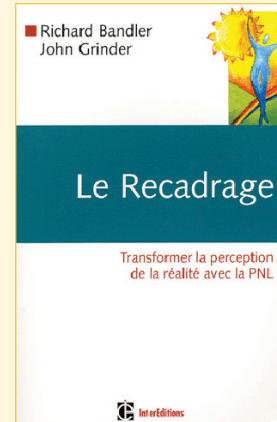
«Une ancienne légende taoïste chinoise raconte l'histoire d'un fermier qui vivait dans un pauvre village reculé. Les gens le trouvaient fortuné car il possédait un cheval qu'il utilisait pour les labours et le transport. Un jour, son cheval s'est enfui. Tous les voisins ont déploré le désastre que cela représentait, mais le fermier s'est contenté de dire : «peut-être».

Quelques jours plus tard, le cheval est revenu, ramenant avec lui deux chevaux sauvages. Les voisins se sont réjouis de cette bonne fortune, et le fermier s'est encore contenté de dire : «peut-être».

Le lendemain, le fils du fermier a essayé de monter sur l'un des chevaux sauvages ; celui-ci l'a projeté au sol et lui a cassé la jambe. Les voisins ont tous exprimé leurs condoléances face à ce mauvais sort, mais le fermier s'est à nouveau contenté de dire : «peut-être».

La semaine suivante, des soldats sont venus enrôler de force les jeunes du village. Ils ont rejeté le fils du fermier à cause de sa jambe cassée. Quand les voisins lui ont dit quelle chance il avait, le fermier s'est contenté de dire : «peut-être»...

Extrait de «Le recadrage», de R. Bandler et J. Grinder (co-inventeurs de la PNL), InterÉditions 1999, cité par le Dr Luc Bodin dans «L'EFT, mode d'emploi», Dr Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet



Pouvez-vous nous dire tout de même quelques mots sur la recette longue ?

La technique longue est toujours valable, mais elle n'est plus aussi indispensable qu'autrefois.

Elle consiste à effectuer :

- la méthode courte,
- puis un tapotage de points situés au niveau de l'extrémités de certains doigts,
- suivi d'une série de neuf actions : fermer les yeux, ouvrir les yeux, regarder en bas à droite sans bouger la tête, regarder en bas à gauche sans bouger la tête, fredonner une chanson, compter jusqu'à 5, fredonner à nouveau, etc. tout en tapotant sur le point gamme situé sur le dos de la main.
- ensuite, on recommence la méthode courte.
- suivie du même tapotage de points situés au niveau des doigts que précédemment.

Enfin, comme précédemment, on réévalue le degré de sa souffrance, son intensité. Et selon le résultat, il convient de poursuivre les rondes tant que le trouble n'a pas été amélioré.

Par ailleurs, il est intéressant de savoir qu'il n'est pas obligatoire de tapoter sur les points, il est possible simplement de les masser, voire même uniquement de se visualiser en train de tapoter sur les points.

Enfin, ce que je trouve assez extraordinaire, il est aussi possible de tapoter les points sur soi pour soulager le pro-

blème d'une autre personne.

Pour conclure, je dirais que l'EFT est aussi très intéressantes parce que les résultats sont quasiment immédiats dans un nombre remarquable de situations.

L'occasion nous est donnée de vous demander quelles situations ?

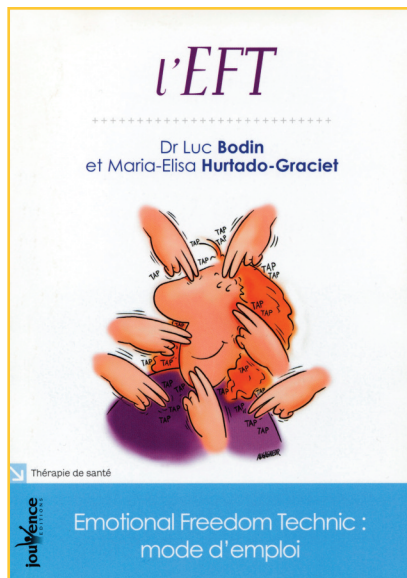
L'EFT est très efficace sur tout ce qui est problèmes d'anxiété, d'angoisse, de stress, etc. tout comme sur l'insomnie, la déprime, le trac comme le trac des examens ou celui de parler en public, etc. Beaucoup de travaux ont été faits sur les syndromes post-traumatiques, consécutifs à des chocs émotionnels intenses.

L'EFT donne aussi de bons résultats sur les phobies et les peurs comme la peur de l'eau, du noir, de conduire la nuit, etc.

L'EFT permet aussi d'agir sur tout ce qui est d'ordre physique, en commençant par les douleurs, les spasmes, les nausées, les petits troubles de constipation, les troubles au contraire de transit accéléré, les migraines, les rhumatismes, etc.

Là, je dirais que quand une personne a un souci physique ou psychologique, mises à part les quelques minutes que demande la pratique de l'EFT, elle a tout à gagner et rien à perdre en la faisant... Des résultats très intéressants ont été ainsi obtenus dans beaucoup d'indications





auxquelles je n'aurais même pas pensé l'essayer, comme l'hypertension, par exemple.

L'EFT est aussi intéressante pour aider à la perte de poids ou à la lutte contre les dépendances (alcool, tabac, drogue). Enfin, elle s'adresse aussi aux enfants anxieux ou hyperactifs, et aux adolescents en crise. L'EFT a montré des résultats intéressants dans les difficultés de concentration, d'apprentissage, les troubles de l'attention, les états de fatigue ou encore certaines dyslexies.

J'ajouterais qu'en cas de souci de santé, il ne faut pas hésiter à pratiquer l'EFT en attendant le médecin, ce pour soulager.

Ainsi, l'EFT peut être pratiquée contre toutes ces petites choses qui viennent nous perturber la vie au quotidien.

Qu'avez-vous envie de dire pour conclure ?

Ce que je trouve remarquable dans toutes ces techniques psycho-énergétiques dont fait partie l'EFT, c'est leur efficacité associée à une grande simplicité surtout qu'aujourd'hui la ronde courte suffit la plupart du temps à l'obtention d'un résultat, même s'il peut être nécessaire de la répéter plusieurs fois.

Ces techniques constituent autant d'outils d'autonomie individuelle. Elles permettent aux personnes de devenir de véritables acteurs de leur santé. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle ces méthodes ont beaucoup d'importance à mes yeux, d'autant qu'à l'heure actuelle les médecins sont débordés, et que les remèdes conventionnels ne sont pas dénués d'effets indésirables.

De plus, je trouve absolument merveilleux que ces simples techniques de psycho-énergétique permettent de soulager

des problèmes de santé sans remède ni appareil... même si, comme je le disais précédemment, ces méthodes ne remplacent pas la consultation médicale, ni les traitements en cas de problèmes médicaux importants.

Quoiqu'il en soit, l'EFT constitue à mes yeux un magnifique outil d'autonomie individuelle. C'est pourquoi j'ai envie de le faire connaître et aussi que j'ai écrit un livre sur le sujet avec Me Hurtado-Graciet. Il est sorti à peu près en même temps que notre autre livre : *Ho'oponopono - Le secret des guérisseurs hawaïens*³, qui constitue aussi une excellente méthode d'autonomie individuelle. À celles-ci s'ajoute la méthode AORA qui est d'une simplicité désarmante, ainsi que des techniques de soins énergétiques que tout le monde peut pratiquer. Tous ces outils sont à la disposition de tous. La simple lecture d'un livre sur le sujet permet déjà de les pratiquer. Tout y est indiqué pour la réalisation de leur pratique. Ensuite, celles ou ceux qui veulent approfondir un sujet peuvent suivre des formations spécialisées. Mais ce n'est pas obligatoire.

Pour terminer, je dirais qu'au-delà du soulagement des maux, ces différentes techniques sont également capables de changer votre vie. Celle-ci se met alors à glisser beaucoup mieux. Car ces méthodes vous aideront à diriger votre vie et non plus la subir comme c'est trop souvent le cas. Une jolie perspective, n'est-ce pas ? Et pour vous en convaincre, le plus simple est que vous les essayiez... ■

En savoir plus :

- «L'EFT, Emotional Freedom Technic : mode d'emploi», Dr Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet, Éd. Jouvence, 2011

- Le site du Dr Luc Bodin : www.luc-bodin.com

3 - Voir à ce sujet le N°23 d'Enquêtes de santé (mai-juin 2014)