

# L'EFT : comment transformer ses doigts en aiguilles qui soignent

EFT : vous avez forcément déjà vu cet acronyme. *L'Emotionnal Freedom Techniques* prétend soigner le stress, l'anxiété, les traumatismes graves, simplement en tapotant des doigts certains points précis du corps. Le problème, c'est qu'on ne trouve jamais personne pour expliquer clairement pourquoi ça marche. Bonne nouvelle : je crois que j'ai trouvé l'homme qu'il nous faut !



Président de l'Institut français de psychologie énergétique clinique (IFPEC), Jean-Michel Gurret est l'un des pionniers de l'EFT en Europe depuis une dizaine d'années. Il est également certifié en hypnose Ericksonienne et en cohérence cardiaque. En plus de pratiquer et d'enseigner l'EFT, Jean-Michel Gurret donne des conférences en France et à travers le monde, notamment en Haïti, au Maroc et en Algérie. Il a aussi écrit de nombreux livres pour le grand public.

Jean-Michel Gurret, j'ai promis à nos lecteurs une explication scientifique et claire de ce qu'est l'EFT. Vous relevez le défi ?

**J.-M. G. :** Bien sûr ! EFT veut dire « Emotional Freedom Techniques », qu'on peut traduire par « techniques de libération émotionnelle. » Elle découle de la psychologie énergétique, découverte dans les années 1980 qui rassemble toutes les techniques qui ont une intervention sur l'énergie corporelle. Ça peut être en agissant sur les chakras, sur le champ électromagnétique humain, ou encore, comme pour l'EFT, en stimulant des points sur les méridiens décrits par la médecine traditionnelle chinoise, les mêmes que pour l'acupuncture.

Quand on demande à quelqu'un de penser à un traumatisme ou à un choc émotionnel par exemple, cette personne aura le cœur qui commencera à accélérer, sa respiration deviendra plus rapide, elle se mettra à transpirer, etc. Le but est de l'amener dans cet état d'émotion forte, souvent d'anxiété ou de colère, puis de stimuler par des tapotements du doigt ou de la main des points d'acupuncture. Ces stimulations calment les réactions émotionnelles du patient et les déprogramment. Si l'on prend le cas d'une phobie, par exemple une personne qui a une peur extrême de parler en public, on vient alors confronter le patient à la source de cette peur et on réapprend à son cerveau à réagir différemment grâce à ces stimulations. On modifie sa réaction de peur.

Et après la séance, le patient est-il définitivement libéré de ses phobies, de ses peurs ou des autres émotions handicapantes ?

**J.-M. G. :** Oui, l'EFT permet de supprimer complètement le traumatisme. En fait, au moment où l'on vit le traumatisme, il y a une multitude de connexions neuronales qui se créent. Pendant très longtemps, on a cru qu'elles étaient indélébiles après des traumatismes très violents ou répétés. Pourtant, certaines personnes guérissaient malgré tout. Les

chercheurs se sont alors aperçus qu'il fallait respecter trois étapes pour obtenir une guérison.

1. Réactiver l'émotion liée au souvenir traumatique.
2. Avoir une intervention thérapeutique intense qui contredit l'événement passé : tout en rappelant le souvenir qui déclenche la peur, il faut avoir une intervention qui sécurise la personne tellement fortement qu'elle contredit l'événement initial.
3. Répéter plusieurs fois cette opération pour que les neurones qui s'étaient connectés entre eux arrivent à se déconnecter.

C'est ce qu'on fait avec les techniques de psychologie énergétique comme l'EFT. Et l'intervention qui permet de déconnecter ces synapses, ce sont simplement ces stimulations de points d'acupuncture. Elles permettent de changer de manière définitive la réaction qui était programmée. D'autres techniques permettent aussi de faire ce changement, mais l'EFT a l'avantage d'y parvenir d'une manière extrêmement simple. Un enfant peut déjà se stimuler tout seul et gérer ses problèmes, comme la peur d'avoir des mauvaises notes à l'école ou de faire une récitation en public.

Que deviennent ces émotions après l'intervention ?

**J.-M. G. :** Le but n'est pas de les supprimer. On parle souvent d'émotions négatives, mais il n'y a pas d'émotions négatives. Les émotions sont adaptatives, c'est-à-dire que toutes les émotions sont bonnes : la colère me donne l'énergie de passer à l'action, de me faire respecter ou de lutter contre une injustice ; la tristesse a comme effet positif de me mettre en repli sur moi et suscite la compassion des autres, elle attire l'aide extérieure ; le dégoût me permet de rejeter ce qui est mauvais pour moi, etc. L'idée n'est donc pas de supprimer ces émotions mais de les réguler, et notamment quand elles durent au delà de la durée normale. Lorsque la colère et la culpabilité sont permanentes par exemple, on développe souvent certaines maladies ou des douleurs chroniques.

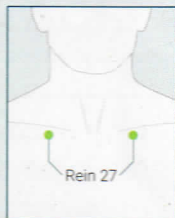
Peut-on pratiquer l'EFT soi-même ?

**J.-M. G. :** En fait, l'intérêt de l'EFT est justement sa capacité à autonomiser les personnes : on peut s'en servir tout seul. Il suffit de stimuler quinze points les uns après les autres pour avoir déjà un effet bénéfique (ndlr : lire encadré). C'est comme si l'on arrêtait d'appuyer sur l'accélérateur qui nous maintient en état de stress et qu'on laissait notre système parasympathique (ndlr : le système qui contrôle les activités involontaires) nous ramener au calme.



## Une méthode simple pour chasser le stress

Deux points se trouvent environ à 2 cm en diagonale sous les clavicules, la médecine chinoise les appelle Rein 27. On les stimule en tapotant avec le doigt, le poing ou le plat de la main. En EFT, on les appelle "points d'urgence" car ils permettent de calmer les émotions fortes. D'ailleurs, quand on est surpris ou qu'on a peur, on frappe naturellement cet endroit. Vous trouverez davantage d'explications sur les différents points à stimuler et sur les exercices d'EFT que vous pouvez faire vous-même dans ces trois vidéos réalisées par Jean-Michel Gurret :



- Bien identifier les points EFT : <http://youtu.be/ixC96AihVrs>
- Les points de la main utilisés en EFT : <http://youtu.be/4EPs6JMrNPk>
- La séquence type en EFT : <http://youtu.be/W7ZHcO-jHSy>

## Vous dites que l'EFT permet de soigner des phobies ou des traumatismes. Avez-vous des exemples concrets à nous donner ?

J.-M. G. : Je vais prendre un cas qui concerne beaucoup de personnes, puisque 30 % de la population en est affectée : la peur de parler devant les autres. Un jour, alors que j'animais une conférence à Montpellier, je vois une femme, au premier rang, qui touche souvent la partie sous son nez, un point souvent en lien avec la honte et le malaise en public. Je lui demande alors si elle a des difficultés à s'exprimer en public, et elle acquiesce : elle est professeur à la fac, et quand elle intervient dans le grand amphithéâtre, elle est complètement en vrac, elle a des nausées, des troubles intestinaux, etc. À l'idée de venir sur scène, devant les autres, elle est paniquée. On commence alors à faire une première chaîne de stimulations des points d'EFT : ça l'apaise, elle est capable de se lever, puis de venir sur la scène, d'abord de dos, et finalement face au public.

Tandis qu'on continuait les stimulations, un souvenir, jusqu'à présent occulté, lui revient subitement à l'esprit. Elle se rappelle que lorsqu'elle avait 5 ou 6 ans, son père la battait à coups de ceinture en la forçant à se taire. Ce genre de souvenir est hypertraumatisant et le cerveau a tendance à l'encapsuler, à le mettre à distance pour qu'on ne soit pas envahi par lui. Mais le fait de se retrouver face à ses élèves et de devoir parler devant eux joue un rôle de déclencheur et active les émotions liées au souvenir encapsulé. Elle n'a pas le souvenir, seulement les émotions. Elle est totalement paniquée. Je lui demande de repenser à ce qui s'est passé dans son enfance, de raconter son souvenir pendant qu'on continue à stimuler les points. En l'espace de quelques minutes, elle a commencé à se détendre totalement et le changement était visible par

toute la salle. Je l'ai revue un an plus tard et elle m'a dit : « C'est dingue, deux jours après la conférence, je me suis retrouvée dans l'amphi et je n'avais plus aucune peur, juste le plaisir de me retrouver avec mes étudiants. » Et ça n'a jamais changé.

## À ce jour, dispose-t-on d'études scientifiques qui légitiment la pratique de l'EFT ?

J.-M. G. : Une centaine d'études sur ce sujet ont été publiées dans diverses revues scientifiques. Aux États-Unis, ces techniques sont désormais reconnues et validées, notamment pour le traitement des troubles anxieux ou de l'humeur, comme le stress post-traumatique et la dépression. L'APA, l'Association américaine de psychologie, qui dans les années 1990-2000 regardait ces techniques avec beaucoup de méfiance, valide aujourd'hui les formations en EFT et en psychologie énergétique données aux psychologues. En France et dans les pays francophones, il n'y a cependant pas encore de reconnaissance officielle. Mais la question, aujourd'hui, ce n'est plus tellement de savoir si l'EFT marche, car on sait que ça marche, c'est plutôt de découvrir comment est-ce que ça fonctionne exactement.

## Y a-t-il des risques ?

J.-M. G. : Quand on s'en sert sur soi, on peut dire qu'il n'y a aucun risque. Parce que notre cerveau est là pour nous protéger et ne nous laisse pas accéder tout seul aux souvenirs traumatisants qui sont encapsulés dans un coin de notre inconscient. Le risque est plutôt lié à l'utilisation de l'EFT pour l'autre. Il arrive que des personnes très enthousiastes après avoir réussi à pratiquer l'EFT sur elles-mêmes aient envie de le transmettre pour aider les autres. Le danger, c'est de s'improviser thérapeute. Il ne faut pas oublier que, parfois, derrière des dysfonctionnements anodins, quotidiens, il peut y avoir de gros traumas. Et si l'on ne sait pas prendre en charge le trauma, il y a danger. Mais il y a des gradations, on peut évidemment travailler sans risque avec son enfant s'il a de l'anxiété ou une phobie scolaire.

## L'EFT est-il limité aux problèmes émotionnels ou peut-on également l'utiliser dans d'autres circonstances ?

J.-M. G. : En fait, tout est lié aux émotions. Une jambe coupée, par exemple, c'est physique, il ne semble pas qu'il y ait des émotions là-dedans. Mais en réalité, oui : dans le cas du jeune homme à Haïti (ndlr : lire encadré), le gros du travail s'est fait sur le souvenir traumatique et toutes les émotions qui étaient liées à ce souvenir. C'est pareil pour les allergies : quand on travaille avec une personne allergique aux pollens par exemple, on s'aperçoit que l'allergie a commencé quand elle avait 12 ans, au moment où ses parents ont divorcé et lui ont laissé un choix : soit maman, soit papa. Un choix impossible à faire pour un

## Haïti : des rescapés du séisme soignés par l'EFT

Suite au tremblement de terre, je suis allé en Haïti pour donner des formations. Les gens étaient tellement traumatisés qu'on ne pouvait pas faire la formation à l'intérieur. On a dû rester à l'extérieur, sous une tente. À un moment, un avion de ligne est passé juste au-dessus de nous : les vibrations et le bruit ont déclenché une réaction de peur chez un tiers des personnes présentes qui se sont jetées par terre. On en a donc profité pour travailler là-dessus, en verbalisant ce qui s'était passé. L'après-midi, quand un nouvel avion est passé, personne ne s'est jeté par terre. Ils ont alors pris conscience que quelque chose avait déjà changé.

Plus tard, j'ai demandé un volontaire pour faire une séance en face-à-face. C'était un jeune homme qui avait perdu sa jambe dans le tremblement de terre. Il est arrivé avec ses béquilles et sa prothèse. Il avait le syndrome du membre fantôme, c'est-à-dire qu'il sentait des picotements dans le pied qu'il n'avait plus. Il estimait ses douleurs permanentes à 8/10. On a donc travaillé directement sur sa douleur, en faisant des stimulations aux différents points d'acupuncture. Ensuite on a travaillé sur le souvenir du traumatisme et sur la culpabilité du survivant, la colère, l'injustice, etc. De 8/10, sa douleur était passée à 2/10. Un an et deux mois plus tard, quand je suis revenu à Haïti, il jouait au foot avec ses copains. Il était capable de courir et de jouer avec sa prothèse ; ses douleurs avaient complètement disparu.



enfant. La personne a vécu une émotion tellement forte que l'inconscient a encodé tout ce qu'il y avait de présent autour d'elle, et parmi ce qui était présent, comme on était au mois de mars, il y avait du pollen. On travaille alors sur l'événement, on le déprogramme et l'allergie disparaît. C'est la même chose pour les **acouphènes**, on a constaté qu'on pouvait soigner ceux qui étaient liés à un choc émotionnel. Pour les insomnies aussi, ou pour l'accompagnement des personnes souffrant du cancer, ou encore si je me casse la jambe. L'EFT ne va pas réparer la jambe mais contribuera à accélérer la récupération.

Les **thérapies énergétiques** ne sont donc pas des **thérapies alternatives**, car « alternatif » signifie « soit l'un, soit l'autre ». Avec l'EFT, on est dans le champ du complémen-

taire. Comme on travaille à la fois sur l'origine du problème et sur le **comportement** dysfonctionnel, la conjugaison de ces deux approches fait que les gens changent très vite. Il n'y a rien de magique, c'est psychothérapeutique et ça fonctionne quand on s'en sert bien. ■

## Une occasion inédite de rencontrer les experts de l'EFT

Le premier congrès francophone de psychologie énergétique réunira les meilleurs spécialistes de l'EFT et des autres techniques énergétiques à Lyon les 18 et 19 mars prochains. Plus d'infos sur : <http://www.quantum-way.com/congres-francais-de-psychologie-energetique/>