

## E.F.T. Emotional Freedom Techniques

### Qu'est ce que l' E.F.T. ?

En anglais "Emotional Freedom Techniques" ou "techniques de libération émotionnelle".

Le concept de base est fondé sur le principe que tout problème émotionnel a pour origine un blocage énergétique.

**La pratique de l'EFT permet la libération de la charge émotionnelle des souvenirs par la stimulation des méridiens du corps**

Les émotions négatives ancrées dans notre mémoire restent actives au présent et exigent une attention importante pour les gérer (ou les supporter...). De plus, elles provoquent progressivement l'inhibition de nos potentiels et enfin altèrent nos sensations, exacerbant certaines et inhibant d'autres... En agissant sur les méridiens, les émotions enkystées disparaissent facilement et durablement et les conséquences positives se succèdent en cascade également.

### DETAILS DU PROCESSUS DE STRESS

Naturellement, lors d'une stimulation stressante, le corps réagit selon le mode "Fight-Flight-Freeze" ; "Combattre-Fuir-Geler" via le système nerveux sympathique par production d'ADRENALINE et de CORTISOL amenant :

- augmentation du rythme cardiaque
- augmentation de la fréquence respiratoire
- afflux de sang vers les membres
- inhibition de la circulation sanguine dans le cortex préfrontal (zone de décision consciente)

Cela permet une réaction réflexe, vive, parfois brutale dans le but de survivre. Cette amplitude est souvent disproportionnée (sauf si vous êtes poursuivi par un tigre...).

Seulement, si la trace de cette expérience négative s'ancre, une réactivation du processus peut se produire lors d'un rappel parfois inconscient ou difficile à mettre en lien. Et en cas de stress prolongé l'augmentation chronique de cortisol nécessite l'utilisation de précurseurs la DHEA ("hormone de la jeunesse") comme point de départ à son élaboration.

Ce qui provoque :

- Tension artérielle élevée
- Mémoire et apprentissage réduits
- Glycémie élevée
- Maladie cardiaque
- Réparation cellulaire diminuée
- Vieillesse accélérée
- Cicatrisation plus lente
- Réparation osseuse réduite
- Cellules immunitaires en circulation réduites
- Anticorps immunitaires diminués
- Mort des cellules du cerveau
- Masse musculaire réduite
- Dépôts de graisse augmentés autour de la taille et des hanches
- Ostéoporose
- Trouble dépressif majeur etc.

Ces processus favorisent la constitution un terrain extrêmement favorable à la maladie.

Désamorcer ces tensions est donc essentiel !

Or, les techniques de réduction du stress de la psychologie énergétique ( EFT, TAT... ) ou la visualisation peuvent permettre de rompre le cortisol pour fabriquer la DHEA, donc rétablir l'équilibre.

La recherche en acupuncture montre que la stimulation de certains points met fin à la réponse d'alarme du Système Nerveux Sympathique (stress) via :

1. un mécanisme de rétroaction biochimique qui stimule la production de neuropeptides morphiniques (neurotransmetteurs amenant détente et bien-être)
2. sécrétion d'un cortisol excédentaire (hormone du stress) qui par feed back stoppe sa propre production
3. libération de sérotonine (neurotransmetteur agissant sur le bien-être)

## COMMENT FAIRE ?

Simplement en tapotant sur différents points d'acupuncture tout en verbalisant le problème. Il en résulte une dissolution de la souffrance par équilibration du canal énergétique. Normalement, le cerveau semble "cablé" pour effacer les liens émotionnels pénibles (dans 90% des cas) mais lors des blocages l'EFT permet de pallier ce phénomène naturel.

La personne se concentre sur des pensées stressantes pendant l'application de l'acupression. Celle-ci induit une réponse physiologique de relaxation qui inhibe l'expérience de la détresse. Les pensées engendrées par le stress s'associent avec l'état de relaxation induit par voie biochimique. Il en résulte rapidement un déconditionnement des stimuli qui auparavant produisaient le stress (pensées, mémoires, déclencheurs extérieurs).

Phrases un peu compliquées, je l'admets ... traduction :

Donc, le cerveau reçoit 2 informations; d'abord la pensée stressante ( - ) et en même temps la détente ( + ) due à l'acupression. Or, si un phénomène est reconnu comme "sans danger" et en même temps "stressant", le cerveau conclut qu'il n'y a pas de danger et l'encode comme "événement paisible". Se produit dès lors une reprogrammation du souvenir auparavant désagréable, avec un état de relaxation ce qui met fin à la souffrance et aux conséquences qui en découlent.

L'autonomie et l'efficacité donneront souvent à votre corps le signal qu'il peut ramener à votre mémoire des souvenirs difficiles car ils ne seront plus insolubles. Donc, dans un premier temps un nettoyage s'opère.

La libération commence !

## EFFETS RESSENTIS

On utilise une échelle de 0 à 10 pour chiffrer la perturbation. Cette évaluation permet de se rendre compte du changement après la pratique. Très souvent l'inconfort disparaît totalement en quelques séances ( un travail personnel à domicile est souvent utile pour aider le processus ).

Et d'autres portes peuvent alors s'ouvrir car dès que la place se libère dans votre cœur, la confiance en sa propre créativité et la joie inhérentes à l'Homme prennent place !

**Assez vite, les zones taboues jusque là évitées reprennent vie, les crispations et sautes d'humeur s'amenuisent. Avec l'intégration de la pratique dans la vie quotidienne, la paix prend place dans l'esprit.**

*N.B: tout comme l'on ne ressent pas que le deuil de quelqu'un de proche est accompli mais plutôt s'en rend-t-on compte lors d'une occasion particulière, l'apaisement dû à l'EFT peut être tout aussi subtil mais profond !*

## **INDICATIONS**

L' EFT et la TAT ont de très nombreuses indications : peurs inhibitrices ( parler en public, peur de quelqu'un en particulier, passer son permis voiture,...), hontes auto-destructrices (échecs scolaires, abus,...), chocs émotionnels (mauvaises surprises, mots blessants, accidents, chutes, ...), colères, anxiété, croyances limitantes, deuils difficiles, douleurs.

Avec ces procédés, il est possible et indolore de dissoudre des traumatismes très anciens.

*Gary Craig, le créateur de cette méthode avait pour habitude de dire " Essayez l'EFT sur tout ! Avec l'EFT nous sommes au 1er étage d'un immeuble dont on ne connaît pas la hauteur..."*

## **ETUDES SCIENTIFIQUES**

Une étude magistrale est publiée en 2007: David Feinstein, PH.D. (voir [www.energypsy.eu](http://www.energypsy.eu)) Elle reprend les résultats de 14 années d'études sur près de 30.000 patients. Sur un groupe de 5.000 patients souffrant de trouble d'anxiété, la moitié furent soignés de façon classique (groupe témoin-médication et entretiens), l'autre moitié par une méthode d'Energy Psychology (groupe test- tapotement de points d'acupression selon un protocole établi : "tapping" , " tapotements").

Près de 90% des patients du groupe test répondirent positivement au traitement avec 76% restant totalement libres de tout symptôme plus d'une année après la fin du traitement. De plus, s'il avait fallu 15 séances dans le groupe témoin (63% de réponses positives, 51% libres de tout symptôme 1 année plus tard ), seulement 3 séances de tapping furent, en moyenne, nécessaires pour obtenir ce résultat.

De nombreuses autres études sont maintenant disponibles.

### **A NOTER :**

- Après quelques séances, vous repartez avec l'outil pour vous traiter vous-même sur bien des sujets .
- Une activation des ressources et potentialisation des capacités peut suivre le travail de nettoyage.
- L'EFT est aussi utilisée pour aider les animaux.