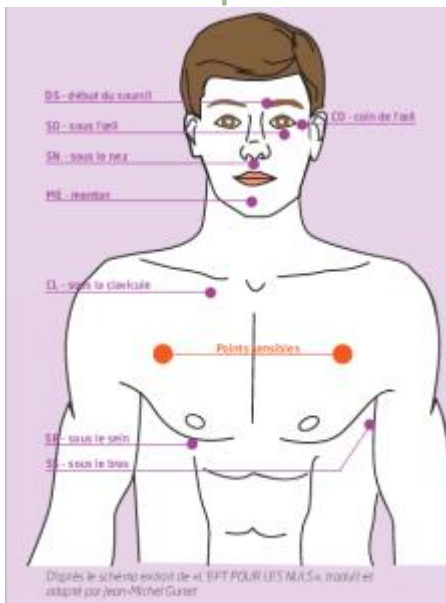


Qu'est-ce que l'EFT ?

Cet acronyme signifie Emotional Freedom Techniques ou techniques de libération émotionnelle.



L'EFT est une thérapie holistique c'est à dire qui s'intéresse à l'Humain dans sa globalité.

Quoi de mieux !

Il s'agit d'un ensemble de méthodes psychocorporelles qui appartiennent au domaine de la psychologie énergétique.

L'EFT s'appuie sur 3 dimensions.

La dimension physique : on tapote sur le corps.

La dimension psychologique : on porte l'attention sur l'activité mentale.

La dimension énergétique : les points que l'on stimule sont des points utilisés en médecine traditionnelle chinoise.

Est-ce une méthode efficace avec des résultats durables?

Oui, cette méthode est scientifiquement prouvée rapide, efficace. Sa mise en place est simple, tout en étant puissante et précise.

D'où vient L'EFT ?

A l'origine de l'EFT il y a Roger Callahan, psychologue clinicien américain des années 1970. Mr Callahan était spécialisé dans les phobies, et s'est intéressé de près aux méridiens d'acupuncture. Il a

expérimenté la stimulation manuelle des méridiens sur ses patients et a découvert ainsi les effets libérateurs et très bénéfiques de cette méthode.

L'EFT est une branche de la psychologie énergétique et fait l'union entre le corps et l'esprit. Depuis les travaux de Roger Callahan, il y a eu plusieurs variantes, l'EFT est la plus connue et a été particulièrement promue et diffusée par Gary Craig, élève de Roger Callahan.

Comment fonctionne l'EFT ?

Pour le comprendre, commençons par revoir ensemble comment fonctionne le cerveau (ou plutôt les cerveaux : reptilien, néo cortex, limbique)

Dans la tête, à l'arrière, nous avons le cerveau reptilien, le plus ancien. Sa mission est de nous maintenir en vie. Il intervient sur nos réflexes de survie, notre respiration, notre rythme cardiaque, notre sommeil et aussi notre mémoire à court terme.

Sur la partie supérieure de notre tête, se trouve le cerveau supérieur ou néo-cortex. C'est le cerveau le plus récent qui a les fonctions cognitives, le langage, la conscience, la capacité symbolique, l'imagination, la conceptualisation.

Entre le cerveau reptilien et le néo-cortex il y a le cerveau limbique ou émotionnel avec l'affectivité, le processus de mémoire, l'adaptation à l'environnement social, les réactions au stress immédiat. Au niveau de ce cerveau il y a une glande qui s'appelle l'Amygdale. C'est elle qui évalue les informations sensorielles qu'elle reçoit constamment.

En EFT, la stimulation des points d'acupuncture parle au cerveau limbique en désactivant les réactions de peur ou de colère.

Le système nerveux est concerné par la pratique de l'EFT. En effet, le principe est alors de stimuler le système parasympathique de manière à désactiver la branche sympathique (qui s'active en situation de stress et déclenche une action, accélère le rythme cardiaque, provoque des réactions rapides, des réflexes avec tensions des muscles). Lors d'une séance on utilise les images, les émotions, les pensées, les sensations et en même temps, grâce aux stimulations des points, on active la branche parasympathique. Ainsi, on juxtapose un signal de calme à une pensée et situation stressante. On « déprogramme » alors une réaction.

En stimulant les méridiens on remet de l'Energie en mouvement dans tout le corps. Ainsi les blocages énergétiques qui se manifestaient par des douleurs, des émotions désagréables, des somatisations, maux de tête, phobies, Tocs, TSPT (troubles de stress post traumatiques), trouvent très régulièrement une issue favorable.

Comment se déroule une séance ?

Tel un archéologue, j'accompagne le patient dans ses propres fouilles afin de remonter sur le ou les évènements en lien avec son objectif.

Prenons un exemple : si votre objectif est de pouvoir prendre l'avion et de ne plus être victime de cette phobie qui rend impossible ce mode de transport, nous allons ensemble rechercher quel est l'événement à l'origine de cette phobie (qui peut être plus ou moins ancien et en lien ou non avec un voyage en avion).

Et nous travaillerons là, sur le nœud énergétique qui s'est formé lors de la cristallisation de l'événement dans votre circuit énergétique.

Et tant que ce nœud ne sera pas dénoué, le problème ne sera pas réglé et ses répercussions continueront à se rejouer encore et encore.

Peut-on faire ce « travail » énergétique à tout âge ?

Oui, à tout âge nous pouvons être patient en thérapie EFT.

Les enfants adorent cette méthode car elle est très ludique et ils apprennent très vite (ils tapotent sur les « points magiques ! »).

De plus et rapidement, chacun peut être autonome pour se soulager de petits maux du quotidien.

En effet, votre enfant pourra, par exemple, tapoter seul et sera heureux de trouver du réconfort et un réel soulagement émotionnel suite à une petite contrariété vécue à l'école.

Et comme le prouvent aujourd'hui les neurosciences, on peut revenir à tout âge sur des traumatismes même très anciens, pour libérer le corps de ses souvenirs anxigènes et souvent très handicapants.

Je souhaite préciser que l'EFT est une technique qui s'adapte très bien aussi aux bébés.

Dans ce cas-là, le travail se fera très souvent sur la maman et aura une répercussion sur son bébé.

Pour les enfants en bas âge, nous pouvons utiliser un objet transitionnel tel qu'un nounours sur lequel j'ai préalablement cousu des boutons aux endroits à stimuler. Les stimulations sur ces points auront un impact positif sur le jeune patient et cette méthode est douce et donc permet vraiment à l'enfant de s'exprimer librement et d'aller mieux.

