

C'EST MALIN

Mon cahier 
Je vis mieux
avec l'EFT
et les techniques énergétiques



Un accompagnement
sur mesure

Un programme
en 7 jours

Offert
3 séances d'EFT
en vidéo !

Jean-Michel Gurret, psychothérapeute

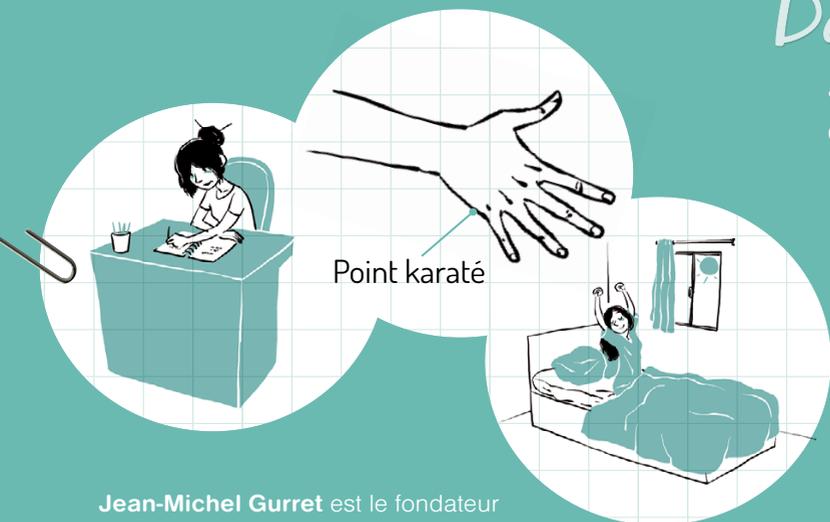
Alix Lefief-Delcourt

7 jours pour découvrir l'EFT (Emotional Freedom Techniques)

Suivez votre programme de coaching personnalisé pour vous libérer de vos émotions négatives et retrouver un équilibre en toute simplicité !

Dans ce cahier

- Un programme sur mesure en 7 jours avec des exercices pratiques et des rituels à mettre en place
- Des décryptages et informations d'expert pour comprendre les mécanismes de vos réactions émotionnelles
- Des astuces en plus pour approfondir votre pratique de l'EFT au quotidien !



Jean-Michel Gurret est le fondateur et le président de l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique, centre de formation continue aux pratiques énergétiques. Il est également l'auteur de *Finis les chagrins, les peurs et les colères avec l'EFT* aux éditions Leduc.s.

Alix Lefief-Delcourt est rédactrice pour différents médias et l'auteur de nombreux best-sellers. Ses spécialités : la santé, le bien-être, les remèdes naturels...

7,90 euros

Prix TTC France

ISBN 979-10-285-0401-4



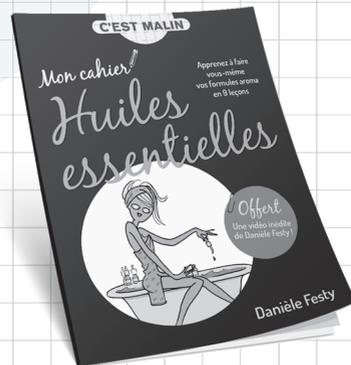
L E D U C . S
E D I T I O N S

Inclus
3 vidéos
de démonstration
de l'auteur
pour visualiser les
bons gestes

Design : Élisabeth Chardin
Illustrations : Valérie Lancaster
pour la couverture / Nicolas Tréve

Soyez Malin!

Déjà disponibles dans la collection!



64 pages

7,90 €

Retrouvez-les vite sur notre blog :

www.quotidienmalin.com

Dans la même collection, aux éditions Leduc.s

Mon cahier Objectif corps de rêve, de Jules Frossard et Alix Lefief-Delcourt, 2017

Mon cahier J'ose la détox!, d'Alix Lefief-Delcourt, 2017

Mon cahier Moi en mieux grâce à la magie du matin!, d'Isalou Beaudet-Regen, 2017

Mon cahier J'ose la pensée positive!, d'Aurore Aimelet, 2017

Mon cahier Huiles essentielles, de Danièle Festy, 2017

Mon cahier Objectif ventre plat, d'Anne Dufour, 2017

Mon cahier Ho'oponopono, la pensée qui guérit, de Carole Berger, 2017

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

OU scannez le code ci-contre



Mise en page : Evelyne Nobre

Illustrations : Nicolas Trève

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0401-4

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Mon cahier 
Je vis mieux
avec l'EFT
et les techniques énergétiques

Bonus

Retrouvez 3 vidéos
pour vous aider à réaliser
les exercices!

Rendez-vous
page 63

Jean-Michel Gurret / Alix Lefief-Delcourt

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Mon programme en 7 jours

Jour 1. Calmer les émotions fortes: le point d'urgence à la rescousse	7
Jour 2. Faites face à vos émotions!	14
Jour 3. À la découverte de la ronde des points	20
Jour 4. Déjouez les blocages inconscients!	24
Jour 5. L'ABC de la routine énergétique	28
Jour 6. Écrivez le livre de votre vie	35
Jour 7. Voyez la vie sous un nouveau jour!	42

Et demain? 49

Pour aller plus loin... 51

Annexe 52

Introduction

Psychologie énergétique et EFT...

La psychothérapie énergétique (ou psychologie énergétique) est issue d'une innovation thérapeutique découverte par hasard, comme c'est souvent le cas dans l'histoire de la psychothérapie. C'est un psychologue clinicien, le docteur Roger Callahan, qui en a été à l'origine vers la fin des années 1970.

Depuis l'apparition de cette méthode, **basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise**, de nombreuses modalités et manières de les utiliser sont apparues dans le champ clinique. Ces différentes techniques ont été regroupées aux États-Unis sous l'appellation *Energy Psychology*, que l'on peut traduire par « psychologie énergétique ».

Comme bien souvent, la découverte de l'outil précède la théorie, et nous devons à plusieurs chercheurs d'avoir mené jusqu'à aujourd'hui plus d'une centaine d'études publiées dans des revues scientifiques à comité de lecture (dont une quarantaine d'essais contrôlés randomisés) afin de **poser les preuves de l'efficacité de cette nouvelle psychothérapie** et ses bases théoriques.

La psychologie ou psychothérapie énergétique est aujourd'hui reconnue aux États-Unis par les principales fédérations de psychologues, de médecins et d'infirmiers pour son efficacité dans le traitement des troubles anxieux et de l'humeur, dont celui du trouble de stress post-traumatique et de la dépression. Elle offre l'intérêt énorme de pouvoir être **employée de manière autonome**, pour les situations les plus simples, sans être forcément obligé de recourir à un thérapeute.

Au début des années 1990, Roger Callahan a commencé à enseigner ses découvertes (dont la thérapie du champ mental ou TFT), et l'un de ses étudiants les plus brillants a eu l'idée de simplifier la TFT pour la rendre utilisable par tout un chacun de manière autonome, puis de « l'offrir » au monde... L'EFT venait de naître.

Laissez la psychologie énergétique vous changer la vie!

Les thérapies énergétiques peuvent vous changer la vie en quelques jours. **Vous vous sentez en permanence stressé, anxieux, débordé par vos émotions, incapable de faire face à ces vagues de colère ou de peur qui vous submergent ?** L'EFT (*Techniques de Libération Émotionnelle*) peut vous apporter une réponse simple et efficace. Cette technique va vous permettre de vous relaxer en jouant directement et rapidement sur votre système nerveux autonome, dont le rôle est de maintenir l'équilibre à l'intérieur de votre corps.

Ce n'est ni de la magie ni le dernier gadget thérapeutique à la mode mais une méthode qui s'appuie sur des thérapies ancestrales comme l'acupuncture, et plus précisément sa cousine la digitopuncture (acupuncture avec les doigts). L'EFT est une technique « psychocorporelle ». « Psycho » car elle vise à régler des blocages émotionnels présents dans la tête ; et « corporelle » car elle utilise pour cela une technique de stimulation de certains points du corps, stimulation qui se fait avec le bout des doigts.

L'objectif de ce cahier est de vous proposer un véritable coaching en **7 jours pour apprendre les principes de base des thérapies énergétiques**. Chaque jour, vous allez découvrir une nouvelle facette de cette méthode et chaque jour, vous allez progresser dans la gestion de vos émotions. Et cela dès le premier jour, car nous vous livrons, dans les premières pages, un outil qui, vous le verrez, vous sera très utile dans votre vie quotidienne.

Jour
1

Calmer les émotions fortes : le point d'urgence à la rescousse

À chaque instant de la journée, des émotions fortes sont susceptibles de nous envahir, de parasiter notre pensée et de bloquer nos actions.

• **Imaginez la situation : vous êtes au volant.** Il fait nuit, c'est l'hiver et la route est glissante. Soudain, un cycliste surgit sur votre gauche. Vous ne l'aviez pas vu, il n'avait pas de lumière. Vous faites un brusque écart vers la droite, et manquez de tomber dans le ravin. Vous reprenez le contrôle de votre véhicule à temps mais vous ne parvenez plus à avancer, et vous vous arrêtez sur le bas-côté pour reprendre vos esprits.

• **Autre exemple : le téléphone sonne, c'est votre meilleure amie.**

Elle vous annonce une terrible nouvelle : elle vient d'apprendre qu'elle a peut-être un cancer du sein.

Dans votre tête, les idées noires se bousculent. Elle va mourir.

Que vont devenir ses enfants et son époux ?



J1

J2

J3

J4

J5

J6

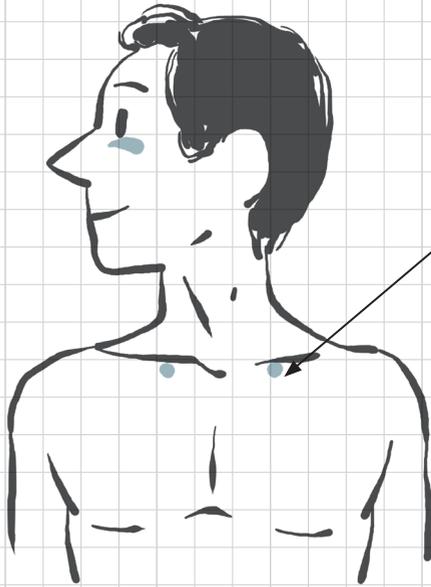
J7



Comment faire, dans l'un ou l'autre cas, pour gérer cette émotion terrible qui s'empare de vous ?

L'EFT apporte une solution efficace pour vous aider à retrouver rapidement votre calme et vos esprits : **la stimulation du point d'urgence.**

Ce point d'urgence, c'est le point SC (pour « Sous la clavicule »). Il correspond au point Rein 27 ou R27 (selon la classification de l'acupuncture) et se trouve au bord inférieur de la clavicule, à deux fois la largeur de votre pouce (environ 4 à 5 cm) par rapport à la ligne médiane de votre corps. On peut sentir la première côte directement en dessous de la clavicule, mais parfois cette côte peut être cachée par la clavicule. Ce point se trouve donc soit sur la première côte, soit au niveau de son bord inférieur.



Point d'urgence

➤ Pour une localisation plus précise de ce point, voir l'annexe p. 59.



Scannez la page
et regardez
la vidéo!
Rendez-vous page 63



En pratique

Stimulez ce point (à droite et/ou à gauche, c'est vous qui choisissez) avec tous les doigts de la main de manière répétée, pendant 1 minute environ. Stimulez avec vigueur mais pas trop fort pour ne pas vous faire mal. Pour une action plus discrète (par exemple quand vous êtes en public), vous pouvez aussi le masser plus ou moins fortement selon votre sensation ou en exerçant une pression, tout en respirant profondément.

Il existe de nombreuses occasions de tester les fabuleux pouvoirs du point d'urgence. Voici quelques exemples :

- en cas d'**émotion forte**, comme dans l'un des exemples cités ci-dessus.
- dans toutes les situations de **stress**. Par exemple, vous êtes dans les embouteillages et vous craignez d'arriver en retard à votre entretien d'embauche.
- en « **prévention** », par exemple si vous devez prendre la parole en public dans quelques minutes...

• Votre exercice du jour

Trouver une occasion d'utiliser ce point d'urgence



Décrivez ci-dessous la situation perturbante, notez les émotions que vous avez ressenties, et inscrivez vos impressions avant et après la stimulation du point d'urgence. N'hésitez pas à refaire cet exercice plusieurs jours de suite !

Situation n°1 :

Avant la stimulation du point d'urgence

- Décrivez rapidement la situation :

.....

.....

.....

- Décrivez vos sensations physiques en quelques mots :

.....

.....

.....

J1

J2

J3

J4

J5

J6

J7

- Décrivez votre état d'esprit en quelques mots :

.....
.....
.....

- Notez l'intensité de votre émotion, sur une échelle de 0 à 10 : / 10

✓ **Pendant 1 minute, activez le point d'urgence en le stimulant avec tous les doigts de la main.**

Après la stimulation du point d'urgence

- Décrivez vos sensations physiques en quelques mots :

.....
.....
.....

- Décrivez votre état d'esprit en quelques mots :

.....
.....
.....

- Notez l'intensité de votre émotion, sur une échelle de 0 à 10 : / 10

Situation n° 2 :

Avant la stimulation du point d'urgence

- Décrivez rapidement la situation :

.....
.....
.....

- Décrivez vos sensations physiques en quelques mots :

.....
.....
.....

- Décrivez votre état d'esprit en quelques mots :

.....
.....
.....

- Notez l'intensité de votre émotion, sur une échelle de 0 à 10 : / 10

✓ **Pendant 1 minute, activez le point d'urgence en le stimulant avec tous les doigts de la main.**

Après la stimulation du point d'urgence

- Décrivez vos sensations physiques en quelques mots :

.....
.....
.....

- Décrivez votre état d'esprit en quelques mots :

.....
.....
.....

- Notez l'intensité de votre émotion, sur une échelle de 0 à 10 : / 10

J1

J2

J3

J4

J5

J6

J7

Situation n° 3 :

Avant la stimulation du point d'urgence

- Décrivez rapidement la situation :

.....
.....
.....

- Décrivez vos sensations physiques en quelques mots :

.....
.....
.....

- Décrivez votre état d'esprit en quelques mots :

.....
.....
.....

- Notez l'intensité de votre émotion, sur une échelle de 0 à 10 : / 10

✓ Pendant 1 minute, activez le point d'urgence en le stimulant avec tous les doigts de la main.

Après la stimulation du point d'urgence

- Décrivez vos sensations physiques en quelques mots :

.....
.....
.....

- Décrivez votre état d'esprit en quelques mots :

.....

.....

.....

- Notez l'intensité de votre émotion, sur une échelle de 0 à 10 : / 10



Comment ça marche ?

L'action mécanique de la percussion de vos doigts sur ce point crée **un signal électrique qui est envoyé dans les méridiens. Ces canaux d'énergie qui parcourent tout notre corps** ont été décrits par la médecine traditionnelle chinoise il y a des milliers d'années. On parle d'effet « piezzo-électrique », effet qui a pour la première fois été démontré par Pierre Curie et son frère Jacques à la fin du XIX^e siècle.

En stimulant ce point d'urgence, vous sollicitez votre système énergétique et envoyez un message à votre système nerveux autonome. C'est un peu comme si, dans le même temps, le stress ou l'émotion forte appuyait sur l'accélérateur du système nerveux, et que la stimulation du point d'urgence jouait le rôle de frein. De cette manière, **en associant une réponse de calme à un signal qui jusqu'alors déclenchait une réponse de stress, vous désactivez la réponse d'alerte automatique** qui était enregistrée dans votre cerveau. Un peu comme si vous déprogrammez vos « mauvaises » réponses pour les remplacer par d'autres, plus appropriées. Vous reprenez petit à petit le contrôle de vos émotions et donc de votre vie.

Pour une action plus complète, vous allez aussi pouvoir stimuler d'autres points, comme nous le verrons dans la suite de cet ouvrage.

J1

J2

J3

J4

J5

J6

J7

Jour
2

Faites face à vos émotions !

Le but des techniques énergétiques est de vous apprendre à vous libérer des émotions qui vous envahissent. Il est tout à fait normal et adapté de ressentir des émotions. Une vie sans émotions serait bien triste et monotone ! Le problème, ce ne sont pas les émotions en elles-mêmes mais leur intensité et leur mode d'expression. **Se mettre en colère quand quelque chose nous révolte, c'est une attitude parfaitement saine qui nous permet de faire face à une situation.** Avoir peur quand un automobiliste manque de vous percuter est une réaction de survie, qui permet de prendre du recul, au sens propre du terme. En clair, de prendre la fuite.

Mais si cette colère ou cette peur nous envahissent tout entier, que ces émotions se prolongent sur un temps trop long et/ou qu'elles nous poussent à faire des choses dangereuses ou répréhensibles, cela pose un problème. De nombreuses études montrent par exemple une relation très étroite entre l'apparition de maladies et les émotions négatives prolongées.

Dans notre vie de tous les jours, nous avons tendance à nier nos émotions, voire à les fuir, à ne pas leur accorder la place qu'elles méritent. Or, c'est en ne les exprimant pas qu'elles peuvent nous envahir. Une colère non exprimée peut ainsi se retourner contre soi-même et se transformer en rancune. Cette émotion niée, cachée, risque alors de resurgir à tout moment, sous des formes plus graves : phobies, difficulté de relation à l'autre, dépression, dépendance voire maladie psychosomatique grave.

Il est donc indispensable, dans un premier temps, d'apprendre à mettre des mots sur ses émotions.

Qu'est-ce qu'une émotion ?

En psychologie, la notion d'émotion est floue, chacun ayant sa propre définition. On peut se baser sur celle du psychiatre et psychothérapeute Jean Cottraux qui la décrit comme « une réponse comportementale et physiologique, brève et intense, qui reflète et/ou révèle le vécu subjectif de celui qui est affecté par un événement interne ou externe ». Selon lui, l'émotion se caractérise par cinq traits principaux :

1. **Elle est subjective** : elle traduit la façon dont on ressent un événement à partir de certaines informations (son éducation, son vécu, sa personnalité...). Dans la même situation, deux personnes peuvent ressentir des émotions différentes : l'une pourra exprimer de la peur tandis que l'autre sera dominée par la colère.
2. **Elle a une fonction de survie**. Elle incite à agir : à attaquer (c'est le cas de la colère), à fuir (peur), à se détourner (dégoût)... L'objectif est toujours le même : survivre.
3. **Elle se traduit par des manifestations observables** : augmentation du rythme cardiaque, expressions du visage...
4. **Elle est brève** et ne dure que quelques secondes ou quelques minutes.
5. **Elle est au centre de la vie** : elle nous accompagne à tout moment et nous aide à affronter chaque moment important. Elle agit sur nos comportements et nous aide à faire des choix.

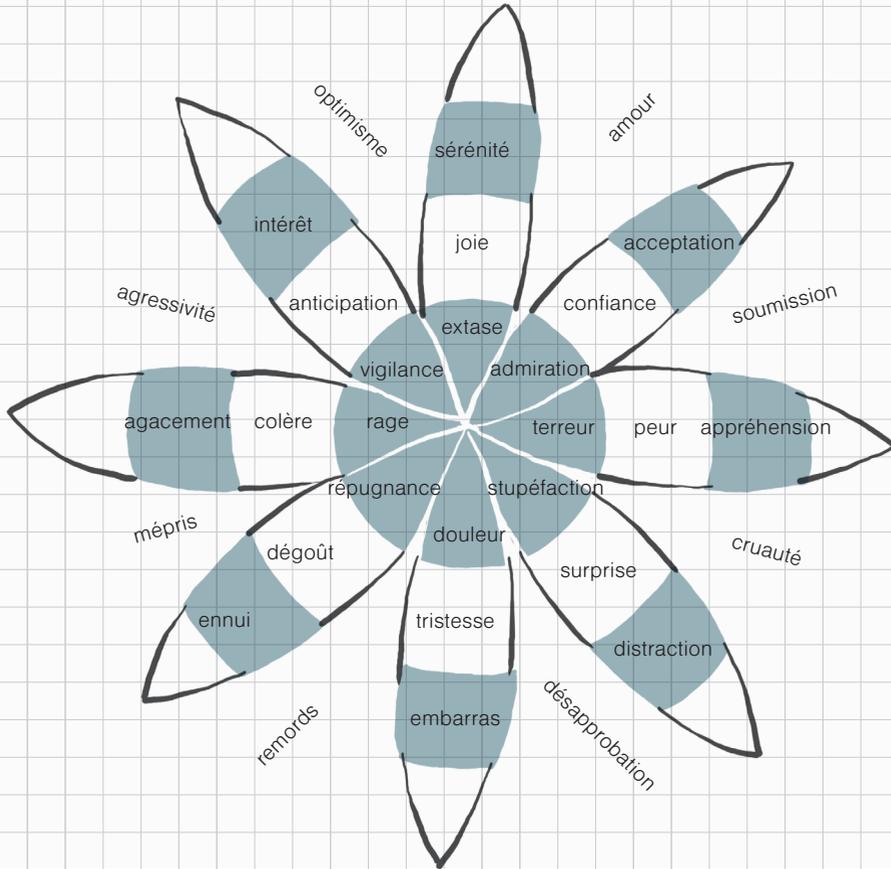
• Votre 1^{er} exercice du jour

Déterminer l'émotion qui gouverne votre vie en ce moment

-  **Pour ce premier exercice de la journée, installez-vous dans un endroit calme. Prenez une feuille et un crayon pour y noter vos pensées. Posez-vous cette simple question : « Quelle est l'émotion qui gouverne ma vie en ce moment ? »**

Votre réponse :

Pensez-vous avoir vraiment réussi à trouver le mot qui définit votre émotion du moment ? Pour vous y aider, vous pouvez utiliser la roue des émotions, construite d'après les travaux de Robert Plutchik.



Ce psychologue américain a identifié 8 émotions principales, classées par paires : **joie/tristesse**, **peur/colère**, **surprise/anticipation**, **dégoût/confiance**. Elles correspondent au cercle central de la roue.

À partir de ces 8 émotions de base, on peut en distinguer d'autres, selon leur degré d'intensité. Ainsi, la colère peut devenir rage (centre de la roue, intensité supérieure) ou agacement (extérieur de la roue, intensité inférieure). Ces émotions, combinées entre elles, donnent également naissance à d'autres émotions. Par exemple, le mépris est un mélange de colère et de dégoût.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Mon cahier je vis mieux avec l'EFT et
les techniques énergétiques, c'est malin**

Alix Lefief-Delcourt et Jean-Michel Gurrett



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S