



**JEAN-MICHEL
GURRET**

PSYCHOTHÉRAPEUTE ET FORMATEUR
EN EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES)

**SE LIBÉRER
ENFIN
DES ÉMOTIONS
QUI NOUS
EMPÊCHENT
D'AVANCER !**

**BÉBÉS,
ENFANTS, ADULTES,
À CHAQUE ÂGE
SES REMÈDES ET SES
PAS-À-PAS POUR ALLER
MIEUX AU QUOTIDIEN**

**STRESS, ADDICTIONS,
PERTE DE POIDS, PHOBIES...
APPRENDRE À
STIMULER LES POINTS
D'URGENCE**

**ENFIN,
JE COMPRENS
COMMENT
ÇA MARCHE !**

**INCLUS
DES SÉANCES
D'EFT EN
VIDÉO**

Je m'initie à

L'EFT

**(TECHNIQUES DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE)
GUIDE VISUEL**

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

Je m'initie à
L'EFT
GUIDE VISUEL

L'EFT (Techniques de libération émotionnelle) et la psychologie énergétique sont des outils simples qui peuvent vous aider à reprendre le contrôle de vous-même, en vous apprenant à mieux gérer vos émotions, et à ne plus laisser vos mauvais souvenirs dicter vos réactions d'aujourd'hui.

Dans ce guide de référence, 100% visuel, découvrez en images comment les mettre en pratique dans votre vie quotidienne :

- Le protocole EFT de base, expliqué pas à pas.
- Des fiches pratiques pour prendre soin de vous : peur et phobies, colère, stress, perte de poids, troubles du sommeil...
- Les protocoles spécifiques pour les bébés et les enfants.
- Des astuces pour lever les blocages inconscients qui vous empêchent d'avancer.
- Des outils complémentaires pour optimiser vos résultats : cohérence cardiaque, routine énergétique, procédure de paix personnelle, thérapie rationnelle émotive...

Jean-Michel Gurret, psychothérapeute, fondateur et président de l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique (www.ifpec.fr) est l'auteur, entre autres, de *Mieux vivre avec l'EFT* et *Finis les chagrins, les peurs et les colères avec l'EFT* (éditions Leduc.s).
Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt**.

Inclus :
*La localisation précise des points à stimuler
sur le corps et les mains !*

ISBN : 979-10-285-1024-4



19 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SUPERNOVA

Couverture : Shutterstock
Photo auteur : Mathilde Vaccaro
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Je m'initie à

L'EFT

(TECHNIQUES DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE)
GUIDE VISUEL



MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la.
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page ».
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette!



**Retrouvez les bonus du livre grâce à notre application Marque-Page
ou téléchargez-les sur cette page :**

<http://blog.editionsleduc.com/guidevisueleft.html>

Pour vous aider :

- La localisation du point d'urgence : voir p. 37.
 - La ronde des points: voir p. 44.
 - La gamme des 9 actions : voir p. 76.
 - L'EFT pour les bébés: voir p. 82-83.
- La métaphore des petites portes : voir p. 94.

Jean-Michel Gurret

Je m'initie à

L'EFT

(TECHNIQUES DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE)
GUIDE VISUEL



BONUS
Téléchargez des bonus pour
affiner votre pratique.
Rendez-vous page ci-contre.

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mieux vivre avec l'EFT, c'est malin, 2014.

Maigrir et rester mince avec l'EFT, 2016.

Finis les chagrins, les peurs et les colères avec l'EFT, 2016.

Je vis mieux avec l'EFT et les techniques énergétiques,
avec Alix Lefief-Delcourt, 2017.

Retrouvez la bibliographie complète de Jean-Michel Gurret
et Alix Lefief-Delcourt : www.editionsleduc.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Édition et maquette : Élisabeth Boyer

Illustrations : Nicolas Trève (p. 29 et p. 150-167) et Fotolia

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail, 75008 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1024-4

SOMMAIRE

1. COMPRENDRE L'EFT..... 9

L'EFT, qu'est-ce que c'est ?10

Une branche de la psychologie énergétique 10

Une technique psycho-corporelle12

L'EFT, pour qui, pour quoi?14

Comment ça marche ? 16

L'EFT et la théorie des 3 cerveaux.....16

L'EFT et le système nerveux autonome18

Comprendre nos émotions22

Une émotion, qu'est-ce que c'est? 22

Quelles sont les émotions de base? 24

La roue des émotions 28

Quand les émotions posent problème 30

L'intelligence émotionnelle..... 32

2. LES BASES DE L'EFT..... 35

Un outil pour débiter..... 36

→ **Fiche.** Le point d'urgence..... 37

Le protocole de base 38

Un protocole en 5 étapes 38

Étape n° 1: déterminer le problème à traiter.....40

Étape n° 2: construire la phrase de démarrage 42

Étape n° 3: effectuer la ronde des points 44

→ **Fiche.** La ronde des points sur le corps 45

→ **Fiche.** La ronde des points sur la main 47

Étape n° 4: évaluer le résultat..... 48

Étape n° 5: ajuster la phrase de démarrage..... 49

Les points EFT dans le détail 50

Les points du corps 50

→ **Fiche.** Le point Sommet de la tête (ST)51

→ **Fiche.** Le point Début du sourcil (DS)..... 52

→ Fiche. Le point Coin de l'œil (CO).....	53
→ Fiche. Le point Sous l'œil (SO)	54
→ Fiche. Le point Sous le nez (SN).....	55
→ Fiche. Le point Milieu du menton (ME)	56
→ Fiche. Le point Sous la clavicule (SC)	57
→ Fiche. Le point Sous le bras (SB)	58
→ Fiche. Le point Sous le sein (SS).....	59
Les points de la main	60
→ Fiche. Le point du Pouce (PO)	61
→ Fiche. Le point de l'Index (IN).....	62
→ Fiche. Le point du Majeur (MA)	63
→ Fiche. Le point de l'Auriculaire (AU)	64
→ Fiche. Le point karaté (PK).....	65
→ Fiche. Le point de gamme (PG)	66
Le point sensible.....	67
Les outils en plus	68
La procédure pour corriger les interférences énergétiques.....	69
La procédure pour lever les inversions psychologiques.....	70
La gamme des 9 actions	76
Les points d'urgence	78

3. DES PRATIQUES CIBLÉES.....80

Pratiquer l'EFT chez le bébé.....	82
→ Fiche. Les points à stimuler chez le bébé	83
La stimulation douce	84
Le protocole à distance.....	86
Le tapping simplifié	88
Pratiquer l'EFT chez l'enfant.....	90
→ Fiche. Les points à stimuler chez l'enfant.....	92
La métaphore des petites portes.....	94
Le protocole simplifié	98
Lever des blocages chez l'adulte	102
8 blocages fréquents chez l'adulte.....	102
Soigner sa peur de la maladie	103
Traiter des phobies spécifiques	107
Vaincre son appréhension de parler en public.....	111

En finir avec la colère.	115
Se libérer de la cigarette.	120
Perdre (enfin) du poids.	125
Traiter ses problèmes de sommeil.	132
→ Fiche. L'horloge des méridiens.	139
Gérer son stress.	142
→ Fiche. La cohérence cardiaque.	144

4. ALLER PLUS LOIN AVEC LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE 146

La routine énergétique de Donna Eden..... 148

Pour optimiser vos séances d'EFT.	148
Les 8 exercices de la routine.	150
→ Fiche. Exercice 1: les quatre coups.	152
→ Fiche. Exercice 2: le crocheté-croisé des épaules.	155
→ Fiche. Exercice 3: le crawl croisé.	156
→ Fiche. Exercice 4: la posture de Wayne Cook.	159
→ Fiche. Exercice 5: la traction de la couronne.	162
→ Fiche. Exercice 6: l'union du ciel et de la terre.	164
→ Fiche. Exercice 7: la fermeture Éclair.	166
→ Fiche. Exercice 8: l'agrafe.	168

La procédure de paix personnelle. 170

Étape 1: faire la liste de ses souvenirs douloureux.	172
Étape 2: sélectionner un souvenir douloureux.	173
Étape 3: travailler ce souvenir douloureux avec l'EFT.	174
Étape 4: faire le point sur soi-même.	175

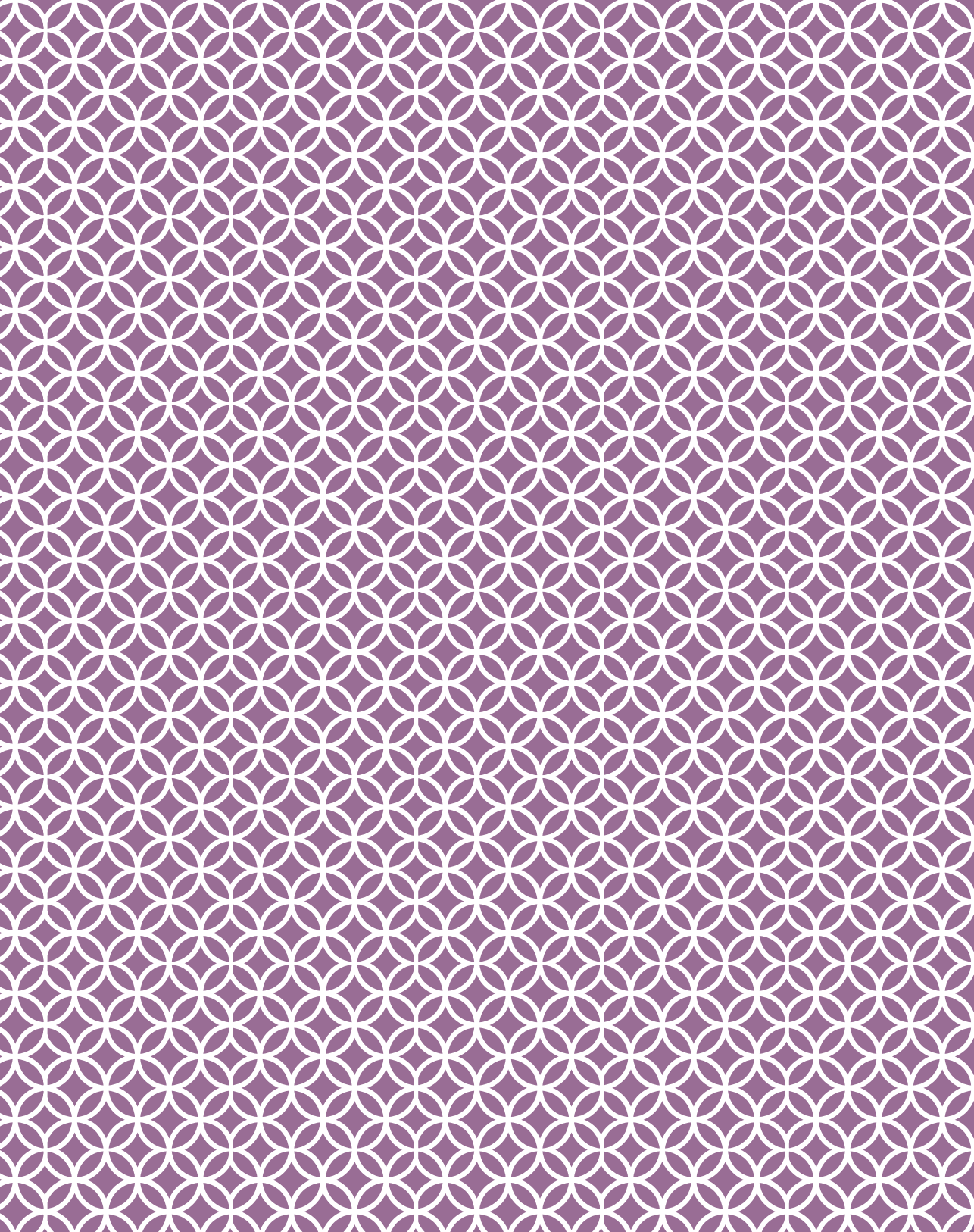
La thérapie rationnelle émotive. 176

Le poids de nos croyances irrationnelles.	176
La méthode des « Et si ? ».	180
La méthode des choix.	181

Le rituel des 4 M: Mon Matin Malin Magique. 182

Votre routine du matin.	182
------------------------------	-----

Index et tables 185





1

Comprendre l'EFT

L'EFT, QU'EST-CE QUE C'EST ?



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.

UNE BRANCHE DE LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

La psychologie énergétique ou psychothérapie énergétique (*energy psychology* en anglais) est une branche de la psychologie moderne. C'est un psychologue clinicien, Roger Callahan, qui en a été à l'origine, vers la fin des années 1970.

Elle est née de la rencontre entre la psychothérapie et la médecine traditionnelle chinoise. Elle repose sur la mise en mouvement de l'énergie corporelle, dans le but de restaurer et d'améliorer le fonctionnement humain, au niveau cognitif, émotionnel et comportemental. En clair, elle cherche à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit en travaillant directement sur les perturbations d'énergie provoquées par des pensées, des événements douloureux, des traumatismes physiques ou psychologiques, etc.

De nombreuses variantes de la méthode du Dr Callahan sont apparues depuis qu'il a commencé à l'enseigner en 1994. L'EFT est l'une des plus populaires.

Une aide au quotidien

Vous vous sentez en permanence stressé, anxieux ? Vous ne savez pas comment contenir votre colère ? Vous manquez de confiance en vous ? Vous n'arrivez pas à prendre la parole en public ? Vous avez des phobies (peur de l'avion, peur de la foule) ? Vous avez tout tenté pour perdre du poids mais vous n'y arrivez pas ? Vous souhaitez vous défaire de vos addictions (tabac par exemple) ?

Dans toutes ces situations, la psychologie énergétique peut vous aider à reprendre le contrôle de vous-même, en apprenant à mieux gérer vos émotions.

Très efficace en cas de stress et de dépression

La psychologie 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, notamment dans le trouble de stress post-traumatique et la dépression.

Une pratique autonome

Les thérapies énergétiques offrent l'intérêt énorme de pouvoir être employées de manière autonome, sans être obligé de recourir forcément à un thérapeute pour les situations les plus simples.



UNE TECHNIQUE PSYCHO-CORPORELLE

Les techniques d'origine de la psychologie énergétique, créées par Roger Callahan, ont été très largement copiées et adaptées. La plus connue d'entre elles est l'EFT (*Emotional Freedom Techniques*, ou techniques de libération émotionnelle), mise au point en 1995 par un ancien assistant de Roger Callahan, Gary Craig. Celui-ci a eu le mérite de la simplifier pour que chacun puisse l'utiliser à sa façon, puis de « l'offrir » au monde.

L'EFT est une technique « psychocorporelle ».

- ✦ « Psycho », car elle vise à régler des blocages émotionnels.
- ✦ « Corporelle », car elle utilise une technique de stimulation de certains points du corps.

Ces points utilisés en médecine traditionnelle chinoise, plus précisément en acupuncture, sont situés sur les méridiens, canaux très fins qui parcourent le corps et jouent le rôle de conducteurs d'énergie.

Émotions négatives et blocages énergétiques

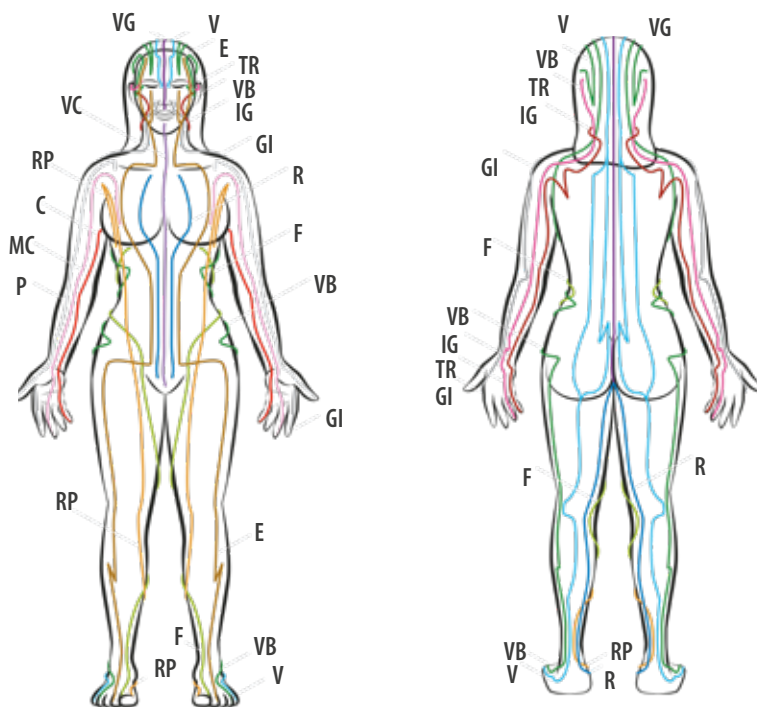
Selon la prémisse de l'EFT, les émotions négatives (peur envahissante, colère démesurée...) sont causées par une perturbation du système énergétique. L'énergie est bloquée à un point ou à un autre du corps, ce qui crée une sorte de court-circuit qui fait dérailler toute la machine.

La solution pour apaiser ces émotions fortes consiste donc à lever le blocage. Pour cela, on stimule les points méridiens en les « tapotant » avec deux doigts, de manière à rétablir le courant énergétique. Si le blocage n'est pas libéré, il peut rester verrouillé dans le système énergétique, et faire souffrir pendant des années.

Deux études réalisées au sein de l'école de médecine de Havard ont mis en évidence que la stimulation de certains points d'acupuncture calme l'amygdale cérébrale, qui gère les émotions.

Les méridiens d'acupuncture

Sur ces méridiens sont localisés un certain nombre de points : 361 ou plus selon les sources. Ce sont les points d'acupuncture. Dans l'EFT, seuls quinze de ces points sont utilisés (ils seront détaillés dans la suite de cet ouvrage).



12 méridiens : estomac (E), rate/pancréas (RP), intestin grêle (IG), cœur (C), vessie (V), rein (R), maître cœur ou péricarde (MC), triple réchauffeur (TR), vésicule biliaire (VB), foie (F), poumon (P), gros intestin (GI)

2 vaisseaux merveilleux : vaisseau gouverneur (VG), vaisseau conception (VC)

L'EFT, POUR QUI, POUR QUOI ?

L'EFT est une méthode autonomisante, qui invite chacun à se prendre en main, au sens propre comme au sens figuré, pour aller mieux. Elle est rapide, efficace, facile à apprendre, et permet d'obtenir des résultats de longue durée, la plupart du temps définitifs. Elle offre une solution là où d'autres thérapies ont échoué.

Elle peut être pratiquée par tout le monde, même par (et pour) les bébés ou les jeunes enfants, pour traiter des problématiques variées :

- stress, anxiété ;
- deuil ;
- phobies et peurs (de parler en public, du vide, du noir, de l'échec...);
- souvenirs traumatisants (viol, guerre, attentat...);
- émotions envahissantes (tristesse, peur, colère, ressentiment, dégoût, honte, anxiété, culpabilité, etc.);
- manque de confiance en soi, mauvaise image de soi ;
- manies, addictions et dépendances (tabagisme, compulsions, bégaiements, troubles obsessionnels compulsifs, etc.);
- problèmes de sommeil ;
- problèmes physiques (douleurs, constipation, surpoids, obésité, problèmes de peau...).

Si vous cherchez une solution pour soigner un traumatisme complexe (par exemple lié à un abus sexuel, à une maltraitance pendant l'enfance, à un abandon, à un problème d'attachement maternel), vous aurez tout intérêt à faire appel aux services d'un thérapeute spécialisé formé à l'EFT. Cette technique peut être utile même dans les pires situations.

Dans tous les cas, si vous avez un doute, si vous avez l'impression que l'EFT vous fait plus de mal que de bien, faites une pause et consultez un professionnel de santé.

**Attention !
L'EFT n'est pas
une panacée. Elle
ne remplacera pas le
suivi d'un thérapeute
spécialisé ou l'avis
d'un médecin.**

Qu'en dit la science ?

Plus d'une centaine d'études scientifiques attestent l'efficacité de cette méthode. Une méta-étude de David Feinstein* analyse par exemple les résultats de 51 études sur l'EFT et la TFT (Thought Field Therapy, la technique d'origine du Dr Callahan) et met en avant leurs résultats positifs dans le traitement du stress post-traumatique, de l'anxiété, de la dépression.

En résumé, d'un point de vue scientifique, on peut dire que lors d'une séance d'EFT, on observe une activation de la réponse de relaxation du corps, ainsi qu'un phénomène de « contre-conditionnement » grâce à l'association de cet état avec les pensées et les souvenirs traumatiques.

Les études attestent aussi une modification de l'équilibre neurochimique du cerveau. Le niveau d'endorphines augmente, ce qui permet une diminution de la douleur. La production de sérotonine croît, ce qui améliore l'humeur. L'EFT permet aussi de réguler les niveaux de cortisol, ce qui permet de diminuer la réponse « fuir ou combattre ». Autre effet positif : celui de l'augmentation de l'acide gamma-aminoburique (le GABA) qui permet de réduire l'anxiété et d'inhiber la peur. On observe également un changement au niveau de l'activité cérébrale, notamment au niveau du système limbique (voir p. 17).

* Preuves de l'efficacité de la stimulation des points d'acupuncture dans le traitement de troubles psychologiques, étude à télécharger sur le site de l'IFPEC : www.ifpec.org/ressources/. Vous trouverez également d'autres études attestant l'efficacité de l'EFT sur le site www.ifpec.org

COMMENT ÇA MARCHE ?



Pour bien comprendre comment fonctionne l'EFT, il est nécessaire d'avoir quelques notions de neuroanatomie.

L'EFT ET LA THÉORIE DES 3 CERVEAUX

Selon la théorie du neurobiologiste américain Paul D. MacLean (aujourd'hui controversée car jugée trop simplificatrice), dite « théorie du cerveau triunique », **trois cerveaux distincts** seraient apparus successivement au fil de l'évolution et cohabiteraient aujourd'hui chez l'homme. Chacun comprend différentes structures reliées entre elles par des circuits neuronaux.

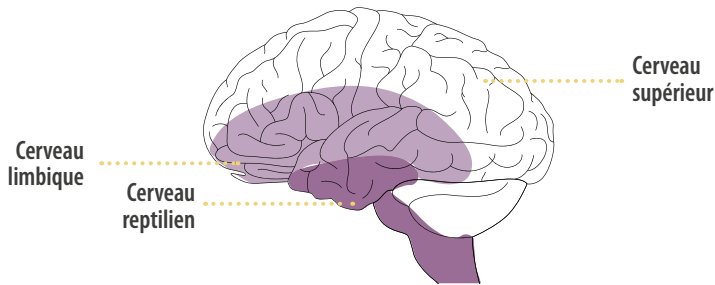
Les stimulations des points utilisés par l'EFT et d'autres méthodes « parlent » de manière ciblée au cerveau limbique ou émotionnel (voir encadré ci-contre), par exemple en désactivant directement les zones de la peur ou de la colère.

Voilà pourquoi cette méthode peut offrir une solution efficace là où d'autres thérapies ont échoué. Si vous avez tout essayé pour vous persuader qu'il n'y a aucune raison d'avoir peur de l'avion ou de vous mettre dans de telles colères (en parlant à votre cerveau supérieur), cette méthode est faite pour vous ! En vous adressant désormais à votre cerveau émotionnel, vous pouvez changer les choses...

Les 3 cerveaux

Le cerveau archaïque, dit aussi reptilien ou primitif. Il remonte à environ 500 millions d'années. Il gère les besoins fondamentaux liés à la survie de l'individu et de l'espèce (respiration, sommeil, rythme cardiaque...). C'est aussi le siège des comportements instinctifs, qui permettent par exemple de fuir face à un danger immédiat. Ces comportements sont dénués de toute capacité d'adaptation, donc insensibles à l'expérience, car ce cerveau ne dispose que d'une mémoire à court terme.

Le cerveau limbique ou émotionnel. Ce cerveau, que Paul D. MacLean appelle aussi « cerveau viscéral de survie », est apparu il y a environ 150 millions d'années. C'est le centre des émotions, de l'affectivité, des processus de mémoire. Il a pour fonction l'adaptation à l'environnement social et régule les instincts de survie venant du cerveau archaïque, notamment en contrôlant les réactions de fuite ou d'attaque. Il regroupe l'amygdale, l'hippocampe et l'hypothalamus.



Le cerveau supérieur ou néo-cortex. Il s'est principalement développé il y a 2 ou 3 millions d'années. Chez l'homme, il représente 85 % du volume total du cérébral et enveloppe tout le système limbique d'une couche de neurones. Il est divisé en quatre lobes : frontal, pariétal, temporal et occipital. Contrairement aux autres cerveaux, il est malléable et souple. C'est le siège des fonctions cognitives supérieures : le langage, la conscience, la capacité symbolique, l'imagination... Il a aussi pour rôle de gérer les cerveaux plus anciens.

L'EFT ET LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

En plus de « parler » au cerveau émotionnel, les stimulations des points agissent sur le système nerveux autonome, l'une des composantes, avec le système nerveux somatique, du système nerveux central (le lieu de traitement de l'information).

- ❖ **Le système nerveux somatique (SNS)** achemine les informations provenant des organes des sens vers le cerveau et celles provenant du cerveau vers les muscles. Il régule les mouvements volontaires. Lorsque l'on a peur, que l'on est contrarié ou en colère, il se déclenche.
- ❖ **Le système nerveux autonome (SNA)**, dit aussi végétatif, gère les fonctions vitales et automatiques de l'organisme, comme la respiration, la digestion, la transpiration, le rythme cardiaque... Il a donc pour rôle de maintenir l'équilibre à l'intérieur de notre corps, afin de le calmer.

L'organisation du système nerveux autonome

Il est divisé en deux branches :

- 1 **La branche sympathique**, qui s'active en situation de stress. Elle prépare l'organisme à l'action (se battre ou fuir). Elle se manifeste dans les signes suivants :
 - accélération du rythme cardiaque,
 - état d'alerte, réactions rapides,
 - pupilles dilatées,
 - muscles en tension.



2 La branche parasympathique, qui permet d'inhiber le système sympathique. Elle favorise la détente et la régénération. Elle se manifeste dans les signes suivants :

- apaisement du rythme cardiaque,
- détente mentale,
- détente physique,
- bonne digestion, bonne circulation des fluides,
- sommeil réparateur.

En clair, dans une situation normale, c'est la branche parasympathique qui pilote «la machine» et qui permet le maintien d'un équilibre indispensable à une bonne santé mentale et physique.



DE L'ORIGINE DU MOT « SYMPATHIQUE »

C'est Claude Galien, grand médecin de l'Antiquité gréco-romaine, qui découvrit le système nerveux sympathique aux alentours de 170 ap. J.-C. Il fut aussi le premier à le nommer et à le décrire. Dans le terme « sympathique », on retrouve le préfixe « sym » (du grec *syn*, qui signifie agir de concert, avec, comme dans symphonie) et d'autre part le mot grec *pathos*, qui signifie émotion mais aussi souffrance, passion. Le *pathos* est aussi la partie de la rhétorique qui traite des moyens propres à émouvoir l'auditeur. Familièrement, c'est la recherche inopportune d'effets de style dramatique ; propos pleins d'emphase et peu clairs.

Comment se produit le déséquilibre ?

Les souvenirs d'éléments douloureux ou traumatiques, **les peurs ancrées en soi sont l'un des éléments qui activent le plus le système nerveux sympathique**. Toutes les émotions « inadaptées » que vous ressentez face aux situations de la vie quotidienne (par exemple, vous paniquez alors qu'il n'y a objectivement aucune raison) sont nées d'expériences plus anciennes qui restent gravées dans votre système énergétique, et qui ancrent le blocage. Cela est particulièrement dangereux car, si cette situation de déséquilibre se prolonge, on entre dans une phase de stress chronique, celle de l'épuisement ou du burn-out, qui est à l'origine de nombreuses maladies chroniques.

L'autre problème est que **nos rythmes de vie actuels (stress, rapidité, hyperactivité) ont aussi tendance à affaiblir la branche parasympathique**, ce qui a de nombreuses répercussions sur notre santé tant physique que mentale : insomnies, anxiété, tensions musculaires, maladies psychosomatiques...

Il y a donc urgence à rétablir l'équilibre de ces deux branches !



L'EFT et le système parasympathique

Le principe de l'EFT est d'agir sur la branche parasympathique du système nerveux autonome, de manière à désengager la branche sympathique.

En pratique, il s'agit d'associer une situation ou une émotion stressante (qui a sollicité la branche sympathique) à une réponse de calme (qui active la branche parasympathique).

- ✦ L'émotion négative est activée en pensant au moment le pire de la situation stressante, et en prononçant une phrase qui le décrit.
- ✦ Les stimulations sur les points EFT ont pour objectif d'envoyer une information de retour au calme.

Cela revient en quelque sorte à appuyer simultanément sur l'accélérateur (en s'exposant au problème) et sur le frein (en stimulant les points méridiens). Ainsi, en opposant un signal de calme à une pensée qui, jusqu'alors, déclenchait une réponse de stress, on désactive la réponse d'alerte automatique qui était enregistrée en nous. Cela permet donc de «déprogrammer» une réaction «engrammée». Voilà pourquoi l'EFT se définit traditionnellement comme une méthode de déprogrammation émotionnelle des souvenirs traumatiques et de reconsolidation des souvenirs. D'où, aussi, la notion de «libération émotionnelle»

COMPRENDRE NOS ÉMOTIONS



Vous l'avez compris, l'EFT est une méthode qui va vous aider à mieux gérer vos émotions. Pour comprendre comment fonctionne cette technique, il est essentiel de savoir ce qu'est une émotion.

UNE ÉMOTION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le psychiatre et psychothérapeute Jean Cottraux la définit 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». Une émotion aurait donc 5 traits principaux.

L'émotion est une construction mentale

Elle traduit la façon dont on ressent un événement et dont on l'analyse à partir des informations qui nous parviennent et en fonction de nos composantes génétiques, de notre personnalité, de notre vécu, de notre éducation... C'est donc une interprétation de la réalité.

L'émotion est un phénomène observable

Elle s'exprime par des signes précis: augmentation du rythme cardiaque ou de la tension, expressions du visage, gestes ou postures... Certains de ces changements préparent à l'action, d'autres permettent de faire comprendre aux autres ce que nous ressentons, ou ce que nous voulons qu'ils ressentent.

L'émotion a une fonction de survie

Elle nous incite à agir. La peur, par exemple, nous pousse à fuir. La colère, elle, nous incite à attaquer. À la fin du XIX^e siècle, Charles Darwin expliquait que les émotions seraient nées chez l'homme comme des réponses adaptatives à des situations inattendues. En présence d'un prédateur par exemple, il fallait réagir vite et s'enfuir pour sauver sa peau.

ÉTYMOLOGIE

Une émotion, c'est littéralement « ce qui nous meut ». Le mot vient en effet du latin *emovere*, de *e-*, « hors de », et *movere*, « mouvement ».

L'émotion est brève

Elle apparaît soudainement, et disparaît aussi vite qu'elle est arrivée. Selon la scientifique américaine Jill Bolte Taylor, neuroanatomiste, la réponse émotionnelle provoquée par un stimulus extérieur durerait au maximum 90 secondes. Elle se différencie ainsi du sentiment, beaucoup plus durable.

L'émotion est au centre de la vie

Elle nous accompagne et nous aide à affronter chaque situation et chaque moment important. Elle agit sur nos comportements de tous les jours. Elle apporte de l'information sur ce qui nous semble insaisissable. Elle est à la fois source de plaisir et d'enseignement. Elle est également un axe majeur de communication. Connaître et reconnaître ses émotions permet de grandir, de s'affirmer et d'entretenir son bien-être. À l'inverse, ne pas être en contact avec ses émotions ou se laisser envahir par elles nous prive de leurs buts bénéfiques.

QUELLES SONT LES ÉMOTIONS DE BASE ?

Certains spécialistes en distinguent quatre, d'autres six, d'autres encore huit... Mais la plupart sont d'accord pour reconnaître ces six émotions de base : la joie, la tristesse, la colère, la surprise, la peur et le dégoût.

La joie

C'est une émotion de satisfaction pleine et entière, qui touche la totalité de la conscience. Elle se distingue du plaisir, qui n'affecte qu'une partie de la conscience (par exemple, uniquement la sphère corporelle). Elle traduit le fait que la personne s'approche du but qu'elle s'est fixé. Il n'est pas nécessaire de l'avoir atteint : avoir l'impression de s'en rapprocher est déjà important. La joie est ainsi un puissant facteur de motivation.

La tristesse

Elle engendrée par une perte : objet, être cher, rôle que l'on valorisait, but que l'on s'était fixé... Elle joue un rôle fondamental dans la régulation psychologique - c'est une émotion compensatoire -, car nous sommes programmés pour nous attacher aux gens et aux choses. La tristesse est d'ailleurs une condition normale chez l'enfant qui doit petit à petit se séparer de sa mère pour devenir plus indépendant.

La colère

Elle peut être la conséquence d'une blessure (physique ou psychique), d'un manque, d'une frustration... Elle traduit la volonté de s'affirmer comme personne, de défendre son intégrité physique et psychique. Elle est dirigée vers une cause bien précise, qui empêche d'atteindre un but. Par exemple, un enfant se met en colère quand sa mère lui ordonne de rentrer à la maison alors que lui n'a qu'un seul objectif : s'amuser. Elle permet soit de supprimer l'obstacle (en l'agressant), soit de réguler la relation, en mettant l'autre à distance.

La joie



La tristesse



La colère



La surprise

C'est une émotion engendrée par un événement inattendu ou une révélation soudaine. Généralement assez brève, elle est suivie par une autre émotion : colère, joie, tristesse...

La peur

Elle est certainement l'une des émotions les plus anciennes. Elle est ressentie en présence d'un danger réel, à venir ou imaginaire, que l'individu perçoit comme une menace vis-à-vis de son intégrité physique (on peut avoir peur d'un chien qui montre les crocs, d'une voiture qui semble incontrôlable) mais aussi sociale (la peur d'être rejeté d'un groupe, d'être licencié, d'être quitté par son conjoint, etc.). Elle incite soit à la fuite soit au combat. Elle peut se manifester par un ensemble de signes divers : hausse de la fréquence cardiaque et du rythme respiratoire, tremblements, pâleur, chair de poule, cri, paralysie, perte de conscience...

Le dégoût

Il s'agit d'une émotion de rejet, qui peut être de l'ordre de l'instinct ou de la culture. Il s'agit de mettre à l'écart des objets ou des personnes qui sont jugées nocives pour soi. Tel aliment nous dégoûte parce que l'on n'apprécie pas son odeur ; telle personne nous dégoûte car elle agit selon des valeurs qui sont contraires ou très éloignées des nôtres. Mais le dégoût peut aussi être tourné contre soi, par exemple lorsque l'on juge que l'on n'a pas atteint son objectif, qu'on n'est pas à la hauteur. Dans ce cas, il se manifeste par de la honte ou de la culpabilité.

La surprise



La peur



Le dégoût



LA ROUE DES ÉMOTIONS

L'approche du psychologue américain Robert Plutchik permet de bien comprendre que les émotions sont complexes et comment elles peuvent se combiner entre elles.

Des émotions de base...

Robert Plutchik liste huit émotions de base qui forment quatre couples d'opposés :

- joie/tristesse,
- peur/colère,
- surprise/anticipation,
- dégoût/confiance.

... qui donnent naissance à d'autres émotions

- ✦ En se déclinant en différentes intensités. Par exemple, la peur intense devient de la terreur, la peur moins intense est de l'appréhension... La joie intense devient de l'extase, la joie moins intense devient de la sérénité...
- ✦ En se combinant entre elles. Par exemple, la peur et la surprise associées deviennent de la crainte.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Je m'initie à l'EFT
Jean-Michel Gurrett



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E