

# C'EST MALIN

GRAND FORMAT

Inclus :  
6 vidéos  
pas à pas

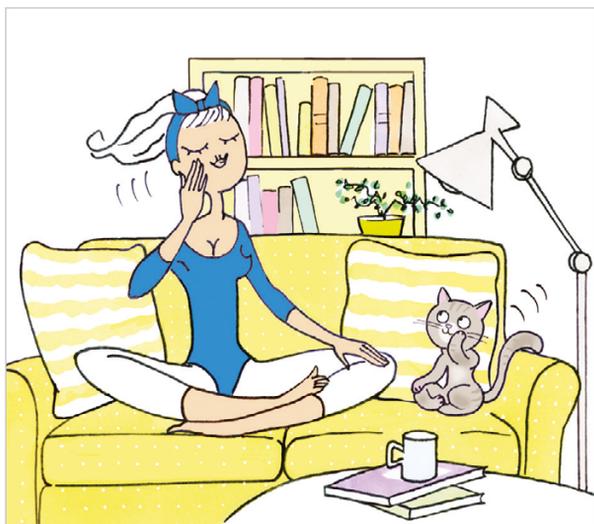
JEAN-MICHEL GURRET

# JE GÈRE MIEUX MES ÉMOTIONS

# AVEC L'EFT

(Emotional Freedom Techniques)

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Découvrez les techniques de libération émotionnelle  
pour accueillir vos émotions  
et rester zen**

# JE GÈRE MIEUX MES ÉMOTIONS AVEC L'EFT

Chaque jour, nous ressentons toute une palette d'émotions. Si nous n'arrivons pas à les exprimer ni à les évacuer au fur et à mesure, elles s'accumulent et peuvent alors être la source d'un profond mal-être. L'EFT (Emotional Freedom Techniques) est idéale pour nous aider à nettoyer efficacement notre surcharge émotionnelle et retrouver l'équilibre énergétique indispensable à une vie saine et active.

Dans ce guide pratique, découvrez :

- **L'influence des émotions sur le corps et l'esprit :** émotions toxiques, maladies, blocages énergétiques...
- **Les points EFT à actionner** pour agir sur le système énergétique en profondeur.
- **Le déroulé du protocole EFT :** cibler son problème, construire sa phase de démarrage...
- **Des exercices, des conseils et des témoignages** pour vous libérer de votre charge émotionnelle.
- **Un chapitre dédié à l'EFT chez l'enfant.**

**EN BONUS : 6 VIDÉOS DE DÉMONSTRATION  
POUR BIEN VISUALISER LES MOUVEMENTS À ADOPTER**

Jean-Michel Gurret, psychothérapeute, fondateur et président de l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique ([www.ifpec.fr](http://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.

ISBN 979-10-285-1232-3



**15 euros**  
Prix TTC France

9 791028 512323

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

illustration de couverture : valérie lancaster  
design : bernard amiard

RAYON : DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL





**JE GÈRE MIEUX  
MES ÉMOTIONS  
AVEC L'EFT**



## 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 regardez-les via cette adresse URL :

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

Pour vous aider, flashez les pages suivantes :

- La localisation du point d'urgence : page 77
- La localisation des points complémentaires en cas d'urgence : page 78
- La ronde des points : page 86
- L'EFT pour les bébés : page 98
- La métaphore des petites portes : page 105
- La gamme des 9 actions : page 116

# C'EST MALIN

GRAND FORMAT

JEAN-MICHEL GURRET

# JE GÈRE MIEUX MES ÉMOTIONS AVEC L'EFT



**Bonus !**  
Des vidéos  
inédites pour affiner  
votre pratique.  
**Voir page  
ci-contre.**

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

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Je m'initie à l'EFT, guide visuel, 2018.*

*Mon cahier malin Je vis mieux avec l'EFT, 2017.*

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

*Je maigris durablement avec l'EFT, à paraître.*

**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 :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**  
sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Suivi éditorial : Amélie Poggi

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Delétraz et Fotolia (p. 31, 97, 109)

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1232-3

ISSN : 2425-4355

# SOMMAIRE

Introduction	9
<b>PARTIE 1. ÉMOTIONS, ÉNERGIE ET SANTÉ :</b>	
<b>LES TROIS PILIERS DE L'EFT</b>	<b>11</b>
1. Qu'est-ce qu'une émotion ?	13
2. Émotions et énergie	27
3. Psychologie énergétique, EFT et libération émotionnelle	39
<b>PARTIE 2. L'EFT EN PRATIQUE</b>	<b>57</b>
1. La procédure classique	59
2. Les procédures adaptées aux plus petits	95
3. Et quand l'EFT ne marche pas ?	113
<b>PARTIE 3. CAS PRATIQUES : COMMENT UTILISER L'EFT ET</b>	
<b>LES TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES DANS SA VIE QUOTIDIENNE</b>	<b>127</b>
1. Peurs et phobies : déprogrammer l'inconscient	129
2. Colère : remonter aux racines de l'émotion	137
3. Douleurs et maux physiques : identifier ce que le mal veut dire	143
4. Kilos en trop : se libérer d'une émotion pesante	155
<b>PARTIE 4. POUR ALLER PLUS LOIN : LES TECHNIQUES</b>	
<b>COMPLÉMENTAIRES</b>	<b>161</b>
1. La procédure de paix personnelle : le traitement de fond	163
2. La méthode des choix	169
3. Le reparentage énergétique ou le traitement de son « enfant intérieur »	173
4. La routine énergétique de Donna Eden	187
Remerciements	197
Table des matières	199



# INTRODUCTION

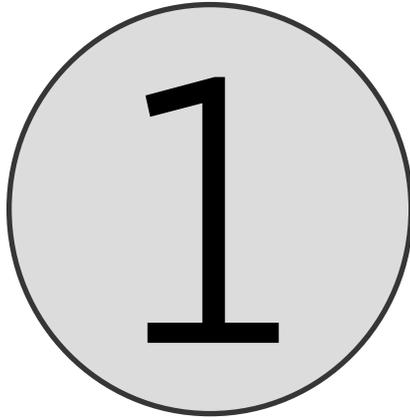
**L**'EFT (*Emotional Freedom Techniques*, ou techniques de libération émotionnelle en français) est une méthode destinée à se libérer des émotions négatives, des croyances et des modes de pensée qui nous conditionnent dans la vie quotidienne. Vous vous êtes sûrement déjà dit que vous ne pourriez jamais prendre la parole en public car vous êtes trop timide. Que vous n'iriez jamais en Asie car vous êtes phobique de l'avion et que cela ne changera jamais. Que vous ne pouviez rien contre vos crises régulières de colère car vous êtes « fait comme ça ». Ou encore que vous ne réussiriez jamais à perdre du poids (votre mère vous l'a tellement répété dans votre enfance !), malgré tous les efforts que vous faites.

Stop à la fatalité ! L'EFT est une méthode efficace pour vous aider à surmonter ces obstacles afin de vous aider à construire une image positive de vous-même. Facile à apprendre et à pratiquer, elle vous permet de vous prendre en main et d'avancer sur le chemin dont vous avez toujours rêvé.

Vous le constaterez également tout au long de ce livre, l'EFT ne sert pas uniquement à guérir les maux de l'esprit, elle permet aussi de soigner les maux du corps. Émotions et maladies physiques sont en effet étroitement liées, et il est possible de prévenir la

maladie – et de guérir – en se libérant de ses émotions toxiques. C'est même indispensable pour vraiment retrouver la santé ! Aujourd'hui, nous vivons dans un environnement toxique à tous les niveaux, y compris émotionnel. Nous évoluons constamment dans un climat de peur, largement entretenue par les médias. Dans le même temps, nous sommes aussi très souvent incités à ne pas montrer nos émotions, notamment au travail, car elles sont considérées comme des signes de faiblesse. Résultat ? Ces émotions retenues, réprimées, s'accumulent dans l'organisme et créent des blocages au niveau de notre système énergétique, faisant le lit de la dépression, du mal-être, ou des pathologies comme le cancer.

Il est heureusement possible de casser ce cercle vicieux et de prendre en main sa santé émotionnelle et physique. À vous de jouer maintenant !



**ÉMOTIONS, ÉNERGIE  
ET SANTÉ : LES TROIS  
PILIERS DE L'EFT**

**E**n français, le terme EFT signifie « techniques de libération émotionnelle ». Pourquoi est-il aussi important de libérer nos émotions bloquées ? Parce qu'elles ont une influence directe sur notre santé, qu'elle soit physique ou mentale. Mais avant d'aller plus loin, il est important de comprendre ce qu'est une émotion, et quel rôle les différentes émotions jouent dans notre vie de tous les jours.

## *Chapitre 1*

# Qu'est-ce qu'une émotion ?

### LES ÉMOTIONS, C'EST LA VIE !

#### *Le résultat d'une analyse personnelle*

L'émotion, c'est d'abord et avant tout **ce qui nous met en mouvement** (« é-mouvoir »). Elle est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité, et elle va pousser à réagir. Par exemple, vous entendez une voiture klaxonner dans la rue : vous l'interprétez comme un signe de danger, vous prenez peur et vous vous arrêtez. En cela, elle est différente d'une sensation qui est directement et uniquement liée à une perception sensorielle (température, texture, odeur, etc.).

Notons au passage un point important : **l'émotion est éminemment subjective, puisqu'elle se fonde sur une interprétation de la réalité**, même si nous ne nous en rendons pas compte ! Elle traduit la façon dont nous ressentons l'événement et l'analysons à partir des informations qui nous parviennent du monde extérieur. Cette analyse est personnelle : elle se fait en fonction de nos composantes génétiques, de notre personnalité, de notre vécu, de notre éducation... Deux personnes peuvent ainsi ressentir des émotions différentes face à un même événement.

Par exemple, l'annonce du décès d'un proche dans un accident de voiture peut provoquer de la tristesse chez les uns et de la colère chez les autres (envers le chauffard qui a causé l'accident). Ce point, sur lequel nous reviendrons dans la suite de ce livre, est essentiel pour comprendre comment l'EFT peut nous aider à nous libérer de nos émotions envahissantes en déprogrammant nos réactions émotionnelles...

L'émotion est donc **une réaction complexe qui engage à la fois le corps et l'esprit**. Elle engendre des modifications au niveau corporel (par exemple, dans le cas de la peur : augmentation du rythme cardiaque, de la pression sanguine, rictus, yeux écarquillés...). Certains de ces changements sont le préalable à des actions d'adaptation, en l'occurrence, en cas de peur, l'arrêt, le combat ou la fuite. D'autres changements, comme les postures, les gestes ou encore les expressions faciales, permettent de faire comprendre aux autres ce que nous ressentons ou ce que nous voulons que les autres croient que nous ressentons.

#### **UNE ÉMOTION NE DURERAIT QUE 90 SECONDES**

L'émotion apparaît soudainement et disparaît aussi vite qu'elle est arrivée. Elle ne dure en général que quelques secondes ou quelques minutes. Selon la scientifique américaine Jill Bolte Taylor\*, neuroanatomiste, la réponse émotionnelle provoquée par un stimulus extérieur durerait au maximum 90 secondes. Cela ne signifie pas qu'au bout d'1,30 minute, vous ne ressentez plus de colère ou de peine face à la situation qui les a déclenchées. Cela veut plutôt dire qu'au bout de ce laps de temps, l'émotion « automatique »

---

\* Pour en savoir plus sur les travaux de Jill Bolte Taylor, visionnez sa conférence TED à cette adresse : [www.ted.com/talks/jill\\_bolte\\_taylor\\_s\\_powerful\\_stroke\\_of\\_insight](http://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight)

se dissipe et vous redevenez libre d'entretenir cette émotion... ou non. En clair, quand quelque chose vous met en colère, comptez jusqu'à 90 afin de laisser passer cette émotion forte qui vous submerge et d'adopter une réponse choisie et plus adaptée.

### ***Une fonction de survie***

**L'émotion est orientée vers la vie : elle a pour but sa préservation, la survie.** La peur, par exemple, nous pousse à fuir. La colère, elle, nous incite à défendre notre territoire et éventuellement à attaquer. Quant à la joie, elle nous permet de savourer chaque instant... Cette idée a été largement développée par Charles Darwin, qui définit l'émotion comme une faculté d'adaptation et de survie. Dans *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (publié en 1872), le père de la théorie de l'Évolution explique que les émotions sont innées. Chez les hommes du paléolithique, elles seraient nées 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. Ces situations étant récurrentes, elles ont favorisé la naissance des émotions, notamment la peur. De réactions volontaires face à un événement, elles seraient ainsi devenues des réactions innées et réflexes. C'est ce que l'on appelle l'« approche psycho-évolutionniste des émotions », que l'on retrouve notamment dans les travaux du psychologue américain Robert Plutchik (voir p. 18). En ce sens, les émotions relèvent à la fois de la sphère personnelle et de la sphère sociale : elles sont une réponse donnée à une interaction avec nous-mêmes et/ou avec les autres.

Au quotidien, l'émotion est indispensable, car **elle nous accompagne et nous aide à affronter chaque situation et chaque**

**moment important.** Elle agit sur nos comportements de tous les jours, nous aide à faire des choix. Elle apporte de l'information sur ce qui nous semble insaisissable, elle nous révèle certaines choses à propos de la situation dans laquelle nous nous trouvons. Par exemple, si chaque matin vous vous rendez au travail en colère, c'est le signe que votre travail ne vous convient pas, et que vous devez en changer. C'est pareil pour un enfant qui se rend à l'école en ayant « mal au ventre » : c'est sûrement la manifestation physique d'une émotion de peur ou de tristesse, et le signe que quelque chose ne se passe pas bien à l'école ou dans la séparation avec ses parents le matin... Dans tous les cas, prenez le temps d'écouter ce que votre émotion a à vous dire.

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 prive de leurs buts bénéfiques. D'où l'intérêt d'écouter ses émotions, mais aussi de se libérer des plus envahissantes pour retrouver le contrôle de sa vie !

### **ÉMOTION ET SENTIMENT : QUELLE DIFFÉRENCE ?**

L'émotion précède le sentiment. Elle est activée automatiquement dans un processus qui fonctionne largement en dehors de la conscience. Le sentiment, lui, fait intervenir l'esprit et la conscience. Il est une construction mentale, même s'il découle parfois d'une émotion. Par exemple, la peur (émotion) peut engendrer l'angoisse (sentiment). Le sentiment peut aussi être une combinaison complexe de différentes émotions refoulées, d'où l'importance de se libérer, dans un premier temps, de ses émotions.

On comprend donc que l'on ne se libère pas de la même façon d'une émotion envahissante (comme la peur) ou d'un sentiment toxique (comme l'angoisse). Dans le premier cas, il faudra agir sur l'inconscient ; dans le second, sur le conscient.

Autre différence : l'émotion apparaît soudainement et disparaît presque aussi vite (voir encadré p. 14). À l'inverse, le sentiment apparaît souvent progressivement et peut perdurer dans le temps. C'est ce qui distingue le coup de foudre (émotion) et le fait de tomber amoureux (sentiment).

## ***Combien existe-t-il d'émotions ?***

### **Émotions de base et émotions dérivées**

Est-il possible de lister et dénombrer toutes les émotions existantes ? C'est un vaste sujet, sur lequel les spécialistes ne sont pas d'accord. Certains avancent en effet que c'est impossible. C'est le cas du psychologue américain Daniel Goleman. Dans *L'Intelligence émotionnelle\**, il écrit qu'il existe « des centaines d'émotions, avec leurs combinaisons, variantes et mutations. Leurs nuances sont en fait si nombreuses que nous n'avons pas assez de mots pour les désigner ». D'autres, au contraire, affirment qu'il est possible de distinguer **un certain nombre d'émotions « de base »** (comme il existe des couleurs primaires : le bleu, le rouge et le vert) **et des émotions dérivées** (comme l'orange ou le violet).

Cette théorie a été formulée pour la première fois sous la plume du philosophe René Descartes. Dans *Les Passions de l'âme*, il identifie six émotions ou « passions primitives » : l'admiration,

---

\* Daniel Goleman, *L'Intelligence émotionnelle*, J'ai lu, 2014.

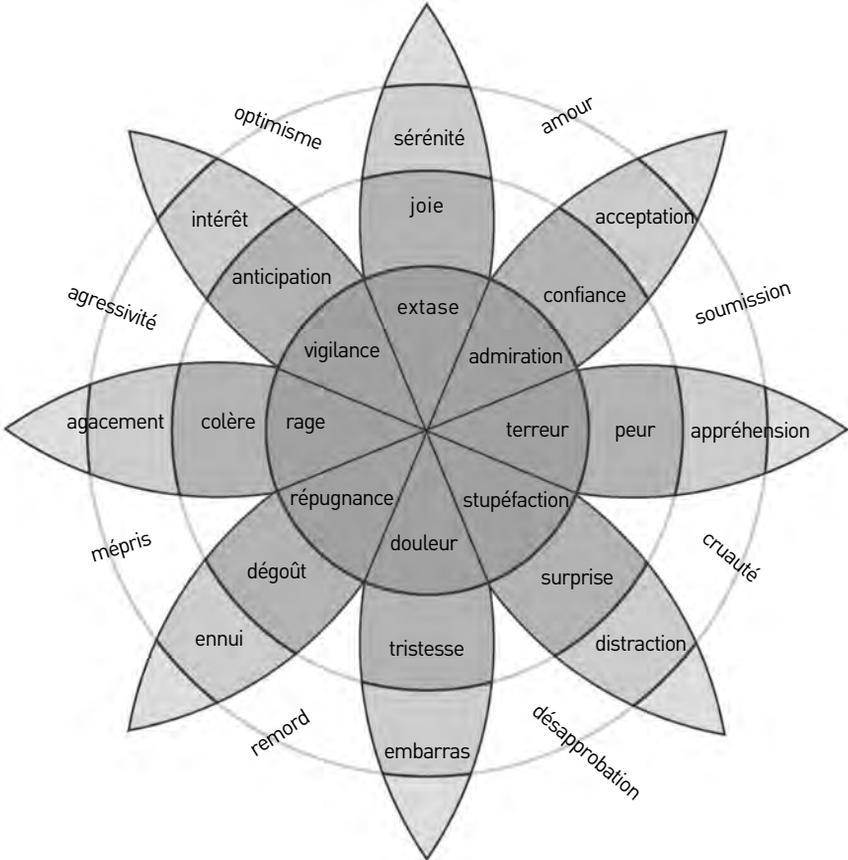
l'amour, la haine, le désir, la joie et la tristesse. Toutes les autres (il en décompte trente-quatre) seraient, en quelque sorte, des variantes de ces émotions de base, ou un mélange de plusieurs d'entre elles : il les appelle « passions combinatoires ». Certains chercheurs en distinguent moins, à l'instar du sociologue américain Theodore H. Kemper, qui n'en liste que quatre : la peur, la colère, la dépression et la satisfaction. À l'inverse, d'autres en dénombrent beaucoup plus, à l'image du psychologue américain Carroll Izard, qui en définit onze : la joie, la surprise, la colère, la peur, la tristesse, le mépris, la détresse, l'intérêt, la culpabilité, la honte et l'amour.

L'une des classifications les plus connues est celle du psychologue américain Robert Plutchik. Selon lui, il existe huit émotions de base, et toutes se présentent en couples opposés : joie/tristesse, peur/colère, surprise/anticipation et dégoût/confiance. Construite d'après ses travaux, la roue des émotions représentée ci-après offre un point de repère intéressant. Cette roue, qui peut s'organiser en deux ou en trois dimensions, peut se lire de différentes façons :

- l'angle d'orientation par rapport au centre de la roue détermine le type d'émotion ;
- la distance par rapport au centre permet de définir l'intensité de l'émotion. Ainsi, la rage est plus intense que la colère, qui elle-même est plus forte que la contrariété. La sympathie se décline en admiration/adoration quand elle est très intense ou, à l'inverse, en résignation quand elle est plus faible ;
- si certaines émotions sont opposées, d'autres au contraire sont plus similaires. Ainsi, le dégoût est plus proche de la tristesse que de la joie ;
- ces émotions, combinées entre elles, donnent également naissance à d'autres émotions, par exemple l'agressivité, mélange

## QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

de colère et d'anticipation, ou l'amour, combinaison de joie et de sympathie.



LA ROUE DES ÉMOTIONS

Selon ces théories des émotions de base, ces dernières se caractériseraient également par un certain nombre de traits, qui les distinguent des autres types d'émotions :

- les émotions de base sont présentes chez d'autres espèces que l'être humain et apparaissent de manière spontanée.

- Il existerait aussi des événements déclencheurs universels : par exemple, la mort d'un proche engendre de la tristesse ;
- chaque émotion de base active une zone spécifique du cerveau. Cela a été démontré par la recherche en neurosciences. Ainsi, la peur activerait l'amygdale, le dégoût, l'insula et ainsi de suite ;
  - les émotions de base se traduisent par des expressions faciales spécifiques et universelles : le sourire pour la joie, le nez froncé pour le dégoût, les yeux écarquillés pour la surprise... Pour certains auteurs, ces expressions faciales sont même un point clé de la communication entre les hommes.

### **Les six principales émotions**

La plupart des auteurs des théories des émotions de base distinguent six émotions de base : la colère, la peur, la joie, la tristesse, le dégoût et la surprise (avec un peu plus de réserves, pour certains, sur cette dernière émotion). Définissons-les rapidement.

- ① **La joie** est une émotion de satisfaction pleine et entière qui affecte 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 : le simple fait d'avoir l'impression de s'en approcher est déjà, en lui-même, important. La joie est ainsi un important facteur de motivation.
- ② **La tristesse** est engendrée par une perte, celle d'un objet, d'un être cher, d'un rôle que l'on valorisait, par l'abandon d'un but que l'on s'était fixé... Elle joue un rôle fondamental dans la régulation psychologique – c'est une émotion compensatoire –, car nous sommes tous programmés pour nous attacher aux gens et aux choses. D'ailleurs, l'attachement est une condition de survie essentielle pour le petit humain

qui vient au monde. La tristesse est une condition normale chez l'enfant qui doit petit à petit se séparer de sa mère pour devenir plus indépendant.

- ③ **Le dégoût** est 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 nous n'apprécions 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 vers soi, par exemple lorsque l'on juge que l'on n'a pas atteint son objectif, que l'on n'est pas à la hauteur. Dans ce cas, le dégoût se manifeste par de la honte ou de la culpabilité.
  
- ④ **La peur** est certainement l'une des émotions les plus anciennes chez l'animal et chez l'homme. Elle est ressentie en présence d'un danger réel, à venir ou imaginaire. Ce danger est perçu par l'individu 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 à l'arrêt, à la fuite ou au combat. Elle peut se manifester par un ensemble de signes très divers : hausse de la fréquence cardiaque et du rythme respiratoire, suee, tremblements, écarquillement des yeux, pâleur, chair de poule, cri, paralysie, perte de conscience, etc.
  
- ⑤ **La colère** peut être la conséquence d'une blessure (physique ou psychique), d'un manque, d'une frustration... Elle traduit la volonté de s'affirmer comme une 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.

- ⑥ **La surprise** est une émotion engendrée par un événement inattendu ou une révélation soudaine. Elle est généralement assez brève et est suivie par une autre émotion : colère, joie, tristesse...

### **DE LA DIFFICULTÉ À IDENTIFIER SES ÉMOTIONS À... L'ALEXITHYMIE**

Nous éprouvons tous parfois des difficultés à identifier et à exprimer les émotions que nous vivons. Nous sommes incapables de formuler ce que nous ressentons, ou bien nous réagissons de manière automatique. Heureusement, ce type de réactions est passager, conditionné par un événement particulier, souvent douloureux (un deuil, un burn-out, etc.).

Cependant, chez certaines personnes, il est durable, voire permanent. Deux psychiatres américains, John Nemiah et Peter Sifneos, ont même créé, dans les années 1970, le terme « alexithymie » (littéralement, « sans mot pour les humeurs ») pour désigner la difficulté à identifier, différencier et exprimer ses émotions propres, ou celles d'autrui. Ce phénomène est souvent observé chez les personnes atteintes de troubles du spectre autistique (TSA).

Les conséquences de ce problème sont nombreuses, aussi bien sur les relations avec les autres que sur la santé psychique et même physique de la personne. Ainsi, ces personnes sont plus vulnérables aux troubles mentaux. Des études ont également montré un lien très fort entre l'alexithymie d'une part et les troubles alimentaires,

la dépendance à l'alcool ou aux drogues, ou encore le syndrome de stress post-traumatique d'autre part.

#### EXERCICE

##### **Posez des mots sur vos émotions de la journée**

Chaque soir, prenez le temps d'identifier la ou les émotion(s) qui ont marqué votre journée : s'agit-il de la joie ? De la peur ? De la colère ? De la tristesse ? De la culpabilité ? Notez-les sur un petit carnet et, pour chacune, décrivez en quelques mots les symptômes physiques ou psychiques qu'elles ont provoqués chez vous : envie de bouger ou au contraire apathie, ruminations, maux de ventre, fourmillements, gorge serrée...

#### L'ASTUCE EN +

Pour vous aider à identifier vos émotions, vous pouvez utiliser la roue de la p. 19.

#### **À RETENIR !**

Le simple fait d'observer votre émotion, de lui porter une attention pleine et entière, sans jugement, est bénéfique. Plus vous faites ce travail régulièrement, plus vous vous familiariserez avec vos émotions. C'est le premier pas pour apprendre à vous libérer de celles qui sont toxiques pour vous.

## QUAND LES ÉMOTIONS DEVIENNENT TOXIQUES...

Comme nous venons de l'expliquer, les émotions ont une fonction de survie. Elles sont adaptives et régulatrices, et permettent d'adapter nos pensées et nos comportements à une situation donnée. Mais, parfois, ces mêmes émotions peuvent devenir dysfonctionnelles. Elles sortent de leur rôle et de leur fonction et envahissent la vie psychique. Voici les deux caractéristiques d'une émotion dysfonctionnelle :

- Au lieu d'être adaptée à une situation (et donc d'avoir un rôle précis et bénéfique), elle est totalement inadaptée à l'événement. Elle ne peut donc pas jouer son rôle d'accompagnement et sa fonction de survie.

*Exemple* : après une rupture amoureuse, vous ressentez de la colère plutôt que la tristesse.

- Au lieu d'être brève et passagère, l'émotion perdure dans le temps.

*Exemple* : la tristesse ne vous quitte plus, elle envahit toute votre vie quotidienne, provoquant une forme de dépression.

Résultat : quand l'émotion ne peut être régulée, « déchargée », elle est refoulée dans le corps, qui reste en tension. Elle se cristallise alors sous forme d'agrégats. Imaginez un petit ruisseau dans lequel les enfants placent de grosses pierres pour tenter de bloquer l'écoulement de l'eau. Ces pierres vont créer des blocages et des perturbations ; l'eau ne pourra plus s'écouler tranquillement. Au niveau de notre corps, c'est la même chose : les grosses pierres sont les émotions refoulées, et le cours d'eau notre flux énergétique. On comprend ainsi mieux comment les émotions refoulées peuvent créer des perturbations dans notre « corps énergétique ».

**EXERCICE**

**Identifiez vos émotions envahissantes**

Posez-vous la question suivante : y a-t-il une émotion que vous ressentez en permanence ? Qui vous submerge ? Qui envahit toute votre vie quotidienne ? Que vous trouvez finalement, en prenant un peu de recul, inadaptée à la situation ? Il peut s'agir de la colère, de la tristesse, de la honte...

**L'ASTUCE EN +**

Faites cet exercice après avoir fait le précédent (voir p. 23) pendant plusieurs jours de suite. Grâce à vos notes, vous identifierez ainsi plus facilement si une émotion est récurrente, si elle est présente en vous tous les jours. N'oubliez pas qu'une émotion est censée être passagère. Si elle ne l'est pas, elle devient toxique. Pour vous en libérer, il conviendra donc de travailler sur elle avec l'EFT.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Je gère mieux mes émotions avec l'EFT,  
c'est malin

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 !

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