

L'EFT, "deux doigts de douceur..."?



42

L'EFT (Emotional Freedom Therapy) est une technique thérapeutique de libération des émotions. Elle est Rapide à apprendre, simple à mettre en œuvre elle s'avère fort utile pour les ostéopathes par la complémentarité à leur pratique.

Sans avoir peut-être entendu parler de l'EFT, vous êtes très probablement familiarisé avec des pratiques telles que l'acupuncture, l'acupression, le shiatsu ou encore la kinésiologie. Toutes ces techniques font partie de la famille des thérapies énergétiques qui ont comme but le rééquilibrage des flux énergétiques qui circulent le long des méridiens. Cet équilibre est nécessaire pour maintenir un bon état physique et émotionnel de l'être humain. L'aspect psychologique indissociable dans EFT, explique la difficulté à la classer dans une catégorie précise. On parle souvent de thérapie énergétique, ou bien de psychologie énergétique, ou encore de thérapie méridienne.

On pourrait dire que l'EFT est une version moderne de ces thérapies, née dans les années 1990, dont les plus anciennes traces remontent à plus de cinq mille ans. Les résultats obtenus sont spectaculaires sur un grand nombre de symptômes, y compris des douleurs chroniques rebelles.

Du souvenir à l'émotion

Chaque jour, nous vivons une multitude d'expériences, dès plus anodines jusqu'aux plus complexes. Toutes ces expériences sont stockées dans notre cerveau qui opère un classement en utilisant toutes les ressources de la mémoire. Ainsi, certains souvenirs ou expériences sont relégués au rang de « l'oubli », et d'autres demeurent bien présents, immédiatement accessibles. Les souvenirs conservés dans le cerveau sont accompagnés

chacun d'une émotion. Par exemple, si nous avons besoin de nous souvenir d'un nom ou d'un endroit, notre cerveau recherche dans le classeur et ramène certaines ou toutes les informations nécessaires avec les émotions correspondantes. Lorsque nous voyons une personne que nous aimons, notre cerveau accède à ces informations et il les affiche avec des bons sentiments. Si notre cerveau ne peut pas accéder à toutes les informations exactes, il les affiche de la manière la plus optimale possible. C'est pourquoi, par exemple, nous mélangeons quelquefois des noms.

Bien que notre mémoire enfouisse les souvenirs négatifs, dans le but de nous protéger, de manière à ce que cela impacte le moins possible notre existence, ceux-ci se rappellent beaucoup plus facilement à nous que les souvenirs agréables et positifs.

À chaque fois qu'un événement déclenche en nous une mémoire négative, notre cerveau nous connecte aussi à l'émotion qui s'y rattache, telle que la peur, la colère, le dégoût ou même la douleur. Ces mauvais souvenirs adressent un message d'alerte à notre cerveau et en même temps créent des émotions négatives que nous ressentons physiquement. Parce que ces messages agissent comme des impulsions électriques, ils créent des « orages d'éclairs » qui court-circuitent notre système énergétique corporel et conduisent à des blocages ou des déséquilibres. Ce sont ces perturbations qui sont à l'origine des problèmes émotionnels et des comportements négatifs.

Si nous ne libérons pas ces blocages, ils

peuvent rester verrouillés dans notre système énergétique corporel pendant des années, voire toute notre vie. Ils deviennent évidents seulement lorsque nous commençons à souffrir de symptômes tels que la peur, la colère, la faible estime de soi, la dépendance, l'anxiété ou n'importe quel comportement négatif qui nous empoisonne l'existence. Ce cycle de déclenchement sans fin renforce la croyance que nous ne pouvons pas résoudre le problème. C'est la raison pour laquelle nous entendons souvent des gens dire : « J'ai toujours cette peur en moi » ou « Je ne peux pas changer mes sentiments (ou mon comportement), c'est ce que je suis ».

Généralement, nous ne sommes pas conscients de l'origine de l'émotion ou du symptôme physique. La pensée, ou le souvenir négatif, déclenche une perturbation dans le système énergétique corporel, qui se présente sous forme de douleur psychologique, physique ou émotionnelle.

Se libérer des émotions négatives

Pendant une séance EFT, nous stimulons plusieurs points méridiens du corps tout en aidant le patient à se concentrer sur le problème à traiter. Cette action envoie des vibrations qui débloquent, ou en d'autres mots, rééquilibrent le système énergétique. Ce processus élimine la réaction excessive ou irrationnelle tout en préservant une réaction saine. Il serait bien sûr complètement aberrant de supprimer totalement une peur, la

peur étant un signal nécessaire à la survie. Ce que l'EFT traite, c'est la peur irrationnelle qui génère un comportement inapproprié. L'EFT n'est certes pas un remède universel. En outre, elle ne peut pas prétendre guérir chaque problème connu et a bien évidemment ses propres limites. En revanche, il s'agit d'une thérapie dont les développements pourraient bien ouvrir de nouvelles voies révolutionnaires de soin et de guérison.

L'EFT en pratique

Pendant une séance d'EFT, nous stimulons les points méridiens du corps en les tapotant avec deux doigts tout en répétant une phrase dont l'objectif est de nous focaliser sur le problème à traiter. La stimulation peut être réalisée par le praticien sur le patient ou bien le praticien peut montrer à la personne où et comment procéder en stimulant les méridiens directement sur lui-même. Ces points correspondent aux extrémités des principaux méridiens. Lorsque nous stimulons ces principaux méridiens, cela augmente le niveau d'énergie qui se trouve dans notre système et, plus encore, cela rétablit leur bon fonctionnement.

Une façon très simple de réaliser une séance efficace d'EFT consiste premièrement à identifier le plus précisément possible le problème (ou la cible) sur lequel le client souhaite travailler. Supposons que ce soit une douleur chronique dans l'épaule droite qui résiste aux traitements conventionnels. Posez-lui la question de savoir comment il pourrait décrire cette douleur de la manière la plus précise possible, par exemple, « comme une décharge électrique quand je bouge ». Demandez-lui ensuite d'évaluer cette douleur dans l'instant présent, telle qu'il la ressent, sur une échelle de 0 à 10, zéro signifiant l'absence totale de douleur et 10 le maximum de douleur que vous puissiez imaginer.

Puis vous allez l'aider à construire une phrase type du genre : « *même si j'ai comme une décharge électrique dans l'épaule droite quand je bouge, je m'accepte comme je suis et je m'ouvre à la possibilité de la laisser partir* ».

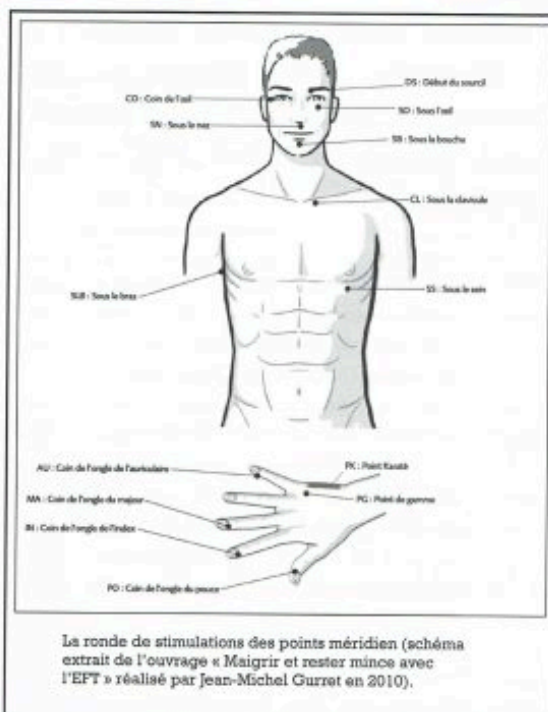
La première partie de cette phrase exploite le problème du patient et son sentiment actuel par rapport à ce problème. La deuxième partie consiste à lui demander d'accepter ce qu'il ressent et de se préparer à se libérer du problème.

Ensuite, vous l'accompagnez à stimuler le tranchant de sa main droite ou gauche en répétant 3 fois cette phrase dans sa totalité et en se concentrant sur la douleur. Puis vous stimulez (ou vous lui montrez sur vous-

demandez de respirer profondément, vous lui faites boire un peu d'eau, et vous lui demandez d'évaluer de nouveau la douleur. Si celle-ci a déjà baissé avec cette simple routine, vous continuez à travailler sur « ce reste de douleur », de la même manière que précédemment. Si rien ne se passe en ce concentrant sur la douleur elle-même, il sera nécessaire d'aller explorer les composantes émotionnelles de cette sensation. Quand a-t-elle débutée ? Que se passait-il dans la vie du patient à ce moment ? Si cette douleur pouvait parler que dirait-elle ? Ce sont quelles unes des questions auxquelles il sera particulièrement utile de répondre pour faire avancer le travail.

Un outil qui autonomise le patient

L'avantage principal de l'EFT réside dans son efficacité lorsqu'il est correctement employé. Il est fréquent d'arriver à des résultats rapides et significatifs lorsque ces étapes sont correctement effectuées. Le deuxième bénéfice de l'EFT est de pouvoir autonomiser et responsabiliser l'utilisateur de la technique, puisque le mode d'emploi est simple à comprendre et à reproduire. C'est certainement ce qui explique le succès de cette méthode qui se développe rapidement auprès des professionnels de la santé.



même) chacun des points méridiens illustré sur le schéma ci-contre en restant concentré sur le problème.

Pour aider le patient, vous allez lui faire répéter une seule fois à chaque nouveau point méridien l'expression du problème, en l'occurrence pour notre exemple : « *cette décharge électrique dans l'épaule droite* ».

Les points à stimuler se trouvent au début du sourcil juste au dessus du nez, au coin de l'œil, sous l'œil, sous le nez, au niveau de la fossette du menton, sous les clavicles, à 10 cm sous l'aisselle, sous le sein, au coin extérieur à la base de l'ongle du pouce, au même endroit sur l'index, le majeur et le petit doigt (on saute l'annulaire).

Une fois cette séquence terminée, vous lui

ABRÉACTIONS ET EFT

En 1997, des chercheurs ont effectué une étude sur les abréactions. Sur les 10 000 personnes étudiées, et qui utilisaient l'EFT, seuls 20 cas d'abréaction ont été rapportés, ce qui équivaut à environ 0,2 %. Même si ce chiffre est relativement minime, soyez toujours prudent afin d'éviter les abréactions chez vous ou lorsque vous traitez un patient.