

# L'EFT

## I. Origine

L'Emotional Freedom Technique ou Technique de Libération Emotionnelle a été fondée par l'américain Gary Craig en 1993. Cette technique prend sa source dans la TFT (Thought Field Therapy / Thérapie du Champ Mental) établie par Roger Callahan, psychologue cognitiviste et hypnothérapeute spécialisé dans le domaine des phobies.

Gary Craig simplifie cette la TFT pour la rendre accessible à tous. C'est la naissance de l'EFT. En étudiant la TFT, il détermine 14 points qui reviennent de façon récurrente.

## II. Qu'est-ce que l'EFT ?

C'est une pratique psychocorporelle visant à traiter les blocages émotionnels, à se libérer des émotions négatives, à gérer le stress, l'anxiété, les émotions, la douleur... en stimulant des méridiens d'acupuncture par des points d'acupression. L'EFT fait partie des thérapies brèves. L'EFT agit sur l'inconscient et passe le barrage du conscient.

## III. Technique

La **technique de libération émotionnelle** fonctionne sans que toutes les relations de cause à effet soient connues. Le principe fondateur est le suivant : « **Tout malaise physique ou psychique est causé par une perturbation du système énergétique de l'organisme** ». Quelles sont ces perturbations ? Des pensées, des émotions, des sentiments, qui viennent en quelque sorte impacter le corps et imprimer en lui la trace d'un blocage.

Le cerveau ne fait pas de différence entre **le réel, virtuel, imaginaire ou symbolique**. C'est pourquoi on tapote en prononçant des phrases spécialement choisies pour induire un changement bénéfique à court terme concernant le problème traité.

L'EFT **libère les émotions** mais également les pensées et les sensations qui l'accompagnent. Les **trois dimensions (pensées, émotions, sensations)** sont rattachées à une seule et même expérience précise ancrée dans le corps.

L'EFT va pouvoir défaire cette chaîne en même temps qu'atténuer la sensation physique liée. Ce circuit s'appuie également sur celui de la stimulation de certaines zones cérébrales. Celui-ci va accélérer le fonctionnement du système nerveux autonome. Ce principe d'action correspond à une désensibilisation comportementale.

Un stimulus est associé à une réponse comportementale (émotion, pensée, sensation). L'EFT met en œuvre le biofeedback. En mesurant ce que l'on ressent, on se remet à l'écoute des réactions corporelles et des pensées. Cela nous dit que tout ce que nous pouvons sentir nous pouvons le changer car nous en avons conscience. Il suffit alors d'étalonner le comportement, c'est à dire de le chiffrer puis de se donner l'intention d'en changer grâce aux phrases du tapotement. A terme, la mesure doit diminuer au fur et à mesure que le blocage se défait.

## IV. Mise en pratique

### A. La pratique des rondes

Une ronde correspond au circuit de tapotement effectué lors d'une séance. Du bout des doigts, le praticien effectue de **douces pressions répétées (5 fois environ)** sur chaque zone du circuit, en prononçant au niveau de chaque zone une phrase. Les phrases sont préparées et choisies en fonction du problème à traiter.

La **petite ronde** est à appliquer au quotidien **pour les petites difficultés**. Elle demande peu de temps. On tapote depuis le point situé au début du sourcil jusqu'au point sous le sein.

La **grande ronde** est à privilégier pour **neutraliser les traumatismes, les dépendances, les phobies, les allergies**. Elle est plus longue et comprend l'ensemble des points du circuit, incluant ceux de la main.

### B. Le circuit de tapotement

Les points de tapotement sont les suivants, **à stimuler doucement par pression de deux doigts** à la fois dans l'ordre :

- 🌀 **Le point karaté** : ce point se situe sur la tranche de votre main, entre le poignet et l'auriculaire, au milieu de la partie charnue. Imaginez que vous l'utilisez pour casser

des briques. **Il représente l'intestin grêle.** Ce point libère du manque de confiance en soi, du manque de discernement et de l'influçabilité. **Il active la confiance en soi et l'écoute de son intuition.**

✂ **Le sommet du crâne :** ce point se trouve sur le dessus de la tête. C'est le croisement de plusieurs méridiens, **on l'appelle aussi vaisseau gouverneur.** Ce point libère de la perte de courage et de la peur d'avancer. **Il active la concentration, la mémoire, la force, la volonté et calme l'esprit.**

✂ **Le début du sourcil :** ce point se situe sur le bout du sourcil, juste au niveau de l'arête du nez. **Il représente la vessie.** Ce point libère de la peur, de la suspicion et de la jalousie. **Il active la guidance, l'intuition.**

✂ **Le coin de l'œil :** ce point se trouve à l'extrémité extérieure de l'œil, entre les deux paupières. Vous devez tapoter sur le petit os juste à cet endroit. **Il représente la vésicule biliaire.** Ce point libère de la léthargie, de l'apathie, du manque de détermination et du sentiment d'injustice. **Il active la détermination et le courage.**

✂ **Sous l'œil :** ce point se situe à 2 cm environ en-dessous de l'œil, au milieu. Vous devez également sentir l'os. **Il représente l'estomac.** Ce point libère du doute, de la confusion et des déceptions. **Il active la clarté d'esprit et la satisfaction.**

✂ **Sous le nez :** ce point se trouve dans le petit creux entre le dessous du nez et la lèvre supérieure. **C'est un vaisseau gouverneur.** Ce point libère de la honte, de l'introversion. **Il active la communication et l'ouverture aux autres.**

✂ **Sous la bouche :** ce point se situe juste en dessous de la lèvre inférieure et au-dessus du menton, au milieu, précisément dans le petit creux. **On l'appelle le vaisseau conception.** Ce point libère des traumatismes du passé et de la fatigue. **Il active la vitalité et la paix.**

✂ **La clavicule :** ce point n'est pas évident à trouver. Petite astuce : levez la tête et tendez bien le cou. Au niveau de votre gorge, vous devez sentir le creux au milieu, ainsi que les deux os de chaque côté. Là où vous devez tapoter, c'est juste en dessous d'un des os. **Il représente les reins.** Ce point libère de l'insécurité, de la peur de l'inconnu, du stress, des angoisses et de l'inquiétude. **Il active le « vouloir accomplir des choses ».**

✂ **Sous le bras** : ce point se trouve à 10 cm environ en dessous de l'aisselle. Pour le trouver : levez le bras et placez une main à plat sous l'aisselle, à l'horizontale. Le **point EFT** à tapoter se trouve au niveau de la tranche de la main. Pour les femmes, c'est à la hauteur des bretelles du soutien-gorge. **Il représente la rate.** Ce point libère du ressentiment, de la nostalgie, des ruminations et des préoccupations. **Il active la concentration et le choix.**

✂ **Le dessous du sein** : ce point se situe juste en dessous et au milieu. Plus facile de le localiser pour les femmes, car c'est au niveau de la baleine du soutien-gorge. **Il représente le foie.** Ce point libère de la rage, des colères rentrées, de l'irritabilité, de l'impatience et des rigidités. **Il active la transformation et une meilleure vision de ce que nous voulons.**

Si vous souhaitez prolonger la **ronde EFT**, voici les 5 points de la main à connaître. Ils se trouvent tous sur la tranche extérieure du doigt, au niveau de la base de l'ongle.

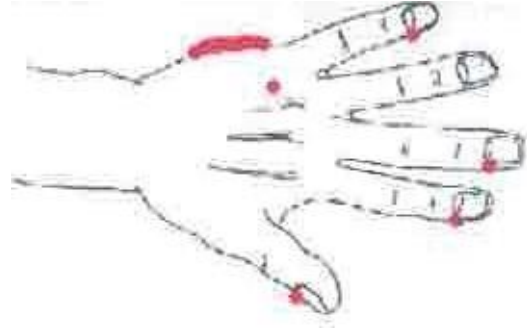
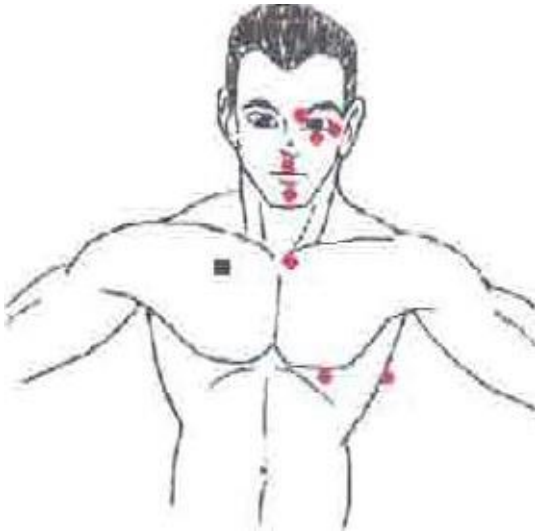
✂ **Le pouce représente le poumon.** Ce point libère des regrets, de la tristesse, de l'accablement, de l'obsession du détail, de l'agitation et de tout ce qui coupe le souffle. **Il active la vitalité et l'optimisme.**

✂ **L'index représente le gros intestin.** Ce point libère de la nostalgie, du passé, de l'insatisfaction, de la culpabilité, des idées noires et de la rancœur. **Il active le détachement, le vivre dans le présent et gouverne le lâcher prise.**

✂ **Le majeur représente le cœur.** Ce point libère de l'auto dévalorisation. **Il active la puissance personnelle, la force intérieure, la joie et la notion de plaisir.**

✂ **L'auriculaire représente l'intestin grêle.** Ce point libère du sentiment de manque d'amour, des limitations, des frayeurs et des chocs émotionnels. **Il active la compassion, l'amour, la joie, la paix et l'harmonie.**

✂ **Le point de gamme** se trouve entre l'annulaire et l'auriculaire. Si vous suivez la ligne de ces **doigts** en revenant vers la main, le point à tapoter est situé au milieu des deux, dans le creux. **On l'appelle le triple réchauffeur.** Ce point libère du désespoir. **Il active la joie.**



### C. Les formules de tapotement

Il faut établir à l'avance une **liste des phrases à prononcer lors de chaque tapotement**.  
Voici les éléments à noter pour élaborer les phrases à tapoter :

Les **pensées ou les phrases** que l'on se dit à propos de la situation ou du problème traité (« Je ne comprends pas, j'ai vraiment un problème, c'est épuisant, je n'arrive à rien... ») ;

- 🔗 La dernière fois que j'ai ressenti cela ou ai été confronté à cette difficulté : **contextualiser précisément** (lieu, date, personnes, actions, ressenti) ;
- 🔗 La **première fois que j'ai ressenti ou ai été confronté à cet obstacle** (en particulier, pour les phobies) ;
- 🔗 Qu'est-ce que **cette peur m'empêche de vivre ou d'être** ? (au niveau personnel, professionnel, relationnel... ) ;
- 🔗 Que se passera-t-il quand je n'aurai plus ce blocage, cette anxiété, (comment je me sentirai, ce que je ferai) ?
- 🔗 Ce questionnaire aide à **préciser le problème à traiter**.

### D. L'évaluation du problème

Lors de chaque ronde, une **échelle d'évaluation des émotions** est utilisée afin de mesurer l'effet des tapotements sur les ressentis. Cette échelle est appelée **SUD** (Subjective Units of Disturbance, Unité Subjective de Détresse).

L'intensité du ressenti physique ou de l'émotion traitée est évaluée en début et en fin de ronde (**de 1 à 10 le plus souvent**). L'évaluation a pour but de prendre davantage conscience de ses ressentis et émotions et ainsi de pouvoir agir plus concrètement sur ceux-ci.

## V. Le déroulement du protocole

Le déroulement suit généralement le même processus à chaque fois et peut **inclure une ou plusieurs rondes**.

### A. Identifier le problème à régler et évaluation de l'intensité ressentie

On commence par se concentrer sur le problème à traiter en évaluant sur une échelle de 1 à 10 son impact sur le **plan émotionnel, ou physique**.

On prépare les **phrases à prononcer**. Il est recommandé de se concentrer sur un seul aspect du problème par « ronde ».

### B. Phrase d'appel pour la première ronde

Ensuite, on débute la ronde par une **phrase d'appel** en tapotant sur le point karaté. Cette phrase est formulée de la façon suivante : « Même si j'ai (énoncer la difficulté), je m'aime et je m'accepte tel que je suis ». Cette phrase d'appel a pour but d'**atténuer l'inversion psychologique** c'est à dire de défaire la résistance interne au changement.

### C. Phrase de rappel pour la première ronde

On continue à tapoter **en suivant le circuit d'une petite ou grande ronde** et en prononçant à chaque zone la phrase prévue, dans l'ordre des points de tapotement.

Lors de la première ronde, il faut privilégier une seule phrase dite phrase de rappel qui résume l'aspect prédominant du problème, par exemple : « je ne suis pas à la hauteur », « j'angoisse tout le temps ».

### D. Rondes suivantes

Si besoin, on continue à tapoter en recommençant la ronde pour **prononcer les phrases restantes**. Généralement, il est recommandé de terminer la ronde, **en prononçant des phrases positives si l'émotion associée a déjà été bien désamorcée** (exemple : « j'ai l'intention de... », « Je me sens (sensation positive) », « je peux dès maintenant... »).

## E. Réévaluation

Réévaluer sur une échelle de 1 à 10 le ressenti.

Ajuster la séquence ultérieure en massant ou en tapotant avec la phrase définie. Puis recommencer la séquence des points et dire à chaque point une seule fois une partie de la phrase.

## F. Fréquence

Il est recommandé de tapoter chaque jour **entre 5 et 15 minutes** en commençant par traiter des problèmes bénins. Pour les obstacles plus importants, il est recommandé de s'adresser à un praticien EFT expérimenté.

## VI. Indications et bienfaits

La technique de libération émotionnelle démontre son efficacité dans le traitement de **phobies spécifiques et plus généralement du stress et de certains maux physiques**, en particulier dans les cas suivants :

- 🌀 Stress post-traumatique
- 🌀 Insomnies, cauchemars, hypervigilance
- 🌀 Eczéma, psoriasis
- 🌀 Suralimentation
- 🌀 Fibromyalgie
- 🌀 Colère ;
- 🌀 Angoisse ;
- 🌀 Chagrin ;
- 🌀 Peur ;
- 🌀 Manque de confiance en soi ;
- 🌀 Timidité ;
- 🌀 Stress ;
- 🌀 Culpabilité ;
- 🌀 Manque d'énergie ;

- 🔗 Dépendance ;
- 🔗 Traumatisme ;
- 🔗 Douleurs.

La **technique de libération émotionnelle** semble également indiquée pour améliorer ses performances cognitives (apprentissage d'une langue par exemple). Elle ne remplace cependant pas un diagnostic ou un avis médical.

## VII. Sources

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_Freedom\\_Technique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Emotional_Freedom_Technique)

<https://technique-eft.com/decouvrir-eft/les-points-eft-et-les-meridiens-associes.html>

<https://doctonat.com/technique-liberation-emotionnelle/>