

Marie-Odile **Brus**

AIDE-MÉMOIRE
**EFT, Emotional
Freedom Techniques**

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique

s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2022

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-082608-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

<i>Préface</i>	VII
<i>Introduction</i>	1

PREMIÈRE PARTIE

CONCEPTS GÉNÉRAUX

1 Histoire de l'EFT et évolution récente	8
2 La science derrière l'EFT	20
3 Qu'attendre de l'EFT ?	31
4 Anamnèse et alliance	36
5 La dissociation	47
6 L'abréaction	60
7 La dissonance cognitive – L'effet Apex	67
8 La technique du coffre	73

DEUXIÈME PARTIE

PRINCIPES DE BASE DE L'EFT

9	L'affirmation découverte	81
10	« Try it on everything » – « Stay where you belong »	87
11	L'inversion psychologique en EFT	95
12	La problématique	101
13	L'évaluation	109
14	La phrase de préparation	116
15	Le tapping	124
16	Tester la pratique	135
17	Exercice – La recette de base EFT	142
18	PEP	148
19	Évènements spécifiques et Daisy Chain	151
20	Les aspects	155
21	Le Palais des Possibles – « Palace of Possibilities »	160
22	Quand « ça ne marche pas »	166

TROISIÈME PARTIE

APPROFONDISSEMENT DE LA PRATIQUE

23	Technique du récit	181
24	Version longue et gamme des 9 actions	186
25	<i>Movie Technique</i>	191
26	Paix sans Peine	197

27 <i>Try to imagine</i>	202
28 Qui suis-je ?	207
29 L'EFT en groupe – Borrowing benefits	215
30 L'EFT pour autrui – Surrogate tapping	221
31 Points d'urgence et techniques discrètes	229
32 Procédure de paix personnelle	232
33 Techniques dérivées	238
34 La conduite de séance EFT	257

QUATRIÈME PARTIE

CHAMPS D'APPLICATION

35 Respiration contrainte – Exercice	267
36 Sommeil	271
37 Douleur	282
38 Poids et conflits alimentaires	292
39 Sport	313
40 Parentalité	330
41 Enfants	366
42 Vie professionnelle	383
43 Stress post-traumatique	416
44 Maladie grave	435
45 Deuils et fin de vie	458
<i>Conclusion</i>	481

Préface

LA PARUTION D'UN NOUVEAU LIVRE SUR L'EFT est toujours une chance pour la communauté des praticiens et le public croissant qui s'y intéresse. Modestement intitulé *Aide-mémoire EFT*, cet ouvrage nous propose un tour d'horizon complet de l'EFT, de son développement et de la manière de conduire des séances thérapeutiques réussies.

Tout en détaillant les fondamentaux de cette méthode, Marie-Odile Brus nous fait profiter de son expérience de la thérapie et de sa maîtrise de la sophrologie en nous proposant également ici des variantes personnelles des techniques qu'elle présente en les enrichissant de très nombreux exemples issus de ses consultations.

Elle n'hésite pas à exprimer des avis engagés, à critiquer de manière constructive le point de vue du père fondateur de la discipline et à nous inviter à questionner ses concepts, voire à le contredire, ce qui en fait un ouvrage affirmé et personnel. Et elle a bien raison, car grâce à l'avancée des neurosciences, on a pu remettre en question plusieurs affirmations approximatives.

Par exemple, le phénomène de reconsolidation de la mémoire permet d'expliquer comment fonctionnent les thérapies qui sont réellement efficaces pour le traitement des psychotraumatismes telles que l'EFT ou l'EMDR et bien d'autres. Ces méthodes respectent trois étapes : premièrement la personne traumatisée est invitée à s'exposer progressivement et en douceur au souvenir de son traumatisme. Puis, le thérapeute doit faire vivre à son patient une expérience émotionnelle intense qui vient contredire le vécu traumatique. Enfin, troisième et dernière étape, la répétition de ce processus doit être maintenue jusqu'à ce que les

connexions neurales dysfonctionnelles créées au moment du traumatisme se dénouent.

Ce sont les stimulations manuelles des points d'acupuncture utilisées en EFT qui apportent cette fameuse « expérience contradictoire », et qui, en calmant l'activation de la partie du cerveau limbique impliquée dans la gestion des émotions, permettent la guérison du traumatisme.

L'auteure insiste également à juste titre sur un sujet qui lui tient à cœur : celui du faible niveau de formation et de connaissances de trop nombreux soi-disant « praticiens en EFT » et sur le nombre croissant de formateurs auto-proclamés sans réelle maîtrise de l'outil.

De trop nombreux praticiens en EFT n'ont en effet aucune notion de psychologie, encore moins de formation à la relation d'aide, ni de connaissances en psychopathologie. Et donc, aucune compétence pour évaluer s'il peuvent ou non aider une personne en souffrance ou au contraire s'ils doivent la référer à un professionnel de la santé mentale.

Car il est possible aujourd'hui en France ou en Belgique, entre autres pays francophones, d'exercer la pratique de la thérapie en général et d'utiliser l'EFT en particulier, sans avoir aucune formation certifiante. Donc, nous assistons à une émergence de praticiens qui peuvent en toute légalité ouvrir leur cabinet sans avoir d'autres certifications que quelques heures passées sur internet à regarder des vidéos d'EFT. Et c'est certainement un des freins majeurs au développement de la psychologie énergétique et de l'EFT et à son acceptation par le courant dominant de la psychothérapie.

Dans ce contexte, il est risqué de former des personnes à l'EFT en leur laissant croire qu'elles peuvent le pratiquer sur tout et sur tous. Car cela sous-entend que n'importe qui peut faire n'importe quoi. Or, la pratique de la psychothérapie (qui n'est pas réglementée en France) nécessite de comprendre ce qui se joue pour nos patients, de connaître la pathologie dont ils souffrent et de savoir pourquoi on utilise tel ou tel type d'outil thérapeutique et à quel moment de la thérapie. En réalité, l'EFT peut être employé non seulement sur les états émotionnels du quotidien mais également sur de très nombreuses problématiques relevant de la pathologie et pour lesquelles sont requises les compétences de professionnels conscients de leurs limites. C'est le message qu'en substance Marie-Odile veut faire passer à ses lecteurs.

Depuis le début des années 2000, le nombre d'études publiées sur l'EFT dans le monde est en forte hausse et à franchi la barre des 200 publications validées par des revues scientifiques reconnues. Nous avons réalisé une étude pilote¹ en utilisant la magnéto-encéphalographie en France avec Aymeric Guillot, chercheur et professeur des universités en neurosciences à l'université Claude Bernard Lyon 1 afin de mieux comprendre ce qui se passe dans le cerveau lors d'une séance d'EFT. Il s'agissait d'une première mondiale car aucune autre étude utilisant cet appareil très sophistiqué n'avait été réalisée auparavant. Nous avons exposé de manière indirecte une jeune femme souffrant de troubles anxieux (phobie de l'avion) à des images et des pensées anxiogènes. Nous avons étudié le champ électromagnétique de son cerveau avant et après une séance d'EFT en l'exposant de différentes manières à des situations susceptibles de déclencher ses troubles.

Nous voulions comprendre dans quelle mesure un travail en EFT est susceptible de manière directe ou indirecte de diminuer les troubles anxieux liés à l'avion et comment cela pouvait se matérialiser par des activations spécifiques au niveau des neurones. La particularité de ce travail était de rechercher ce qui se passait véritablement à l'intérieur du cerveau. Nous avons donc exposé la jeune femme à trois formes de stimulations : des situations totalement neutres susceptibles de ne pas déclencher de sentiment phobique, puis des situations externes où la personne devait observer des images de crashes aériens et des vues aériennes qu'elle avait au préalable présélectionnées comme étant les images qui activaient le plus son anxiété.

Et enfin, nous l'avons exposée à une situation plus interne, où elle devait se souvenir d'épisodes traumatiques qu'elle avait vécus en avion.

Nous avons réalisé une évaluation comportementale qui visait à observer dans quelle mesure cette personne ressentait de l'anxiété au moment où on explorait l'activité de son cerveau lorsqu'il était confronté à ces images externes ou à ces représentations internes. Et nous nous sommes

1. F. Di Rienzo, E. Saruco, D. Church, S. Daligault, C. Delpuech, J.-M. Gurret, U. Debarnot, A. Guillot (2019). *Neuropsychological correlates of an energy psychology intervention on flight phobia: A MEG single-case study*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/s3hce>

rendu compte qu'il y a bien une diminution significative de l'anxiété perçue quelle que soit la nature des images. Nous avons également remarqué une diminution assez marquée de l'activité dans les régions sensori-motrices qui sont liées aux possibilités d'action en relation directe avec les images auxquelles elle était confrontée.

Après une seule séance d'EFT de 30 minutes, ces images ont généré moins d'anxiété et elles traduisent une diminution des pics d'activation qui sont susceptibles de déclencher les troubles anxieux.

De la même manière, lorsqu'on a demandé à la personne de se rappeler les problèmes auxquels elle a été confrontée, on a pu observer des résultats équivalents, mais dans des régions différentes. Nous avons regardé ce qui se passe au niveau de l'hippocampe dans le système limbique (c'est-à-dire le cerveau des émotions) qui est lié à l'évocation, à la fabrication des souvenirs, à la mémorisation à long terme. C'est en quelque sorte comme si, avant la séance d'EFT, le fait d'imaginer des situations anxiogènes générait des sentiments d'anxiété très importants et qu'après la séance d'EFT, on observait une extinction de ces voies affectives, une prise de distance, une reconsolidation de voies beaucoup plus positives qui permettrait d'objectiver cette diminution d'anxiété.

Une observation encore plus approfondie a permis d'identifier des réseaux prédicteurs de l'efficacité du travail en EFT et d'observer les changements de réactions au niveau des structures sous-corticales, au niveau du cervelet et de la désactivation de l'amygdale.

Cette étude pilote corrobore les résultats de l'efficacité thérapeutique des interventions en EFT pour soulager les phobies et nous éclaire sur la plasticité cérébrale induite par une seule séance d'EFT. Les résultats de ce projet pilote devraient encourager les recherches futures. Des expériences contrôlées randomisées combinant des mesures subjectives et objectives, y compris des enregistrements d'imagerie cérébrale fonctionnelle, seront nécessaires pour évaluer adéquatement l'efficacité de l'intervention EFT et approfondir la compréhension actuelle des processus neuropsychologiques qui sont à l'origine des effets thérapeutiques.

Je reste convaincu que c'est la science elle-même qui nous permettra de positionner la psychologie énergétique et l'EFT au niveau de reconnaissance qu'ils méritent. Et pour autant que ces outils soient

mis en œuvre par des professionnels compétents. Ce manuel s'inscrit dans cette démarche et dépasse le simple cadre de l'EFT pour aider les thérapeutes à maîtriser des notions aussi essentielles que l'alliance thérapeutique, l'anamnèse, les abréactions, ou la manière de gérer la dissociation.

Merci à Marie-Odile pour sa contribution et son dévouement à la cause de l'EFT et de la psychologie énergétique.

Jean-Michel Gurret, psychothérapeute
Fondateur de l'IFPEC www.ifpec.org
Chargé de cours dans les facultés de psychologie de Metz,
de médecine de Lyon et des sciences du sport de Lille

Introduction

L'EFT EST NÉ AUX ÉTATS-UNIS au début des années 1990, à la confluence de la psycho-énergétique et de la programmation neuro-linguistique (PNL). Il doit à la première son caractère « méridien » et à la seconde la prise en compte des liens entre conscient et inconscient, ainsi que de séquences de langage favorisant les changements cognitifs.

En permettant de résoudre les problématiques émotionnelles, l'EFT va pouvoir impacter positivement sur tous les domaines de la vie, tant au quotidien que pour faciliter l'intégration d'évènements traumatiques.

Loin de la tentation de nous maîtriser ou de maîtriser les autres, l'EFT offre l'opportunité de nous reconnecter avec nous-même, de lâcher prise sur nos blocages et réticences à évoluer ; et donc la possibilité de retrouver notre sérénité, nos capacités physiques et psychiques après un choc émotionnel. En ce sens, l'EFT est un contributeur efficace à notre état de santé, sans pour autant concerner le champ médical.

Il ne s'agira pas tant, comme le croient certains, de « reprogrammer » notre cerveau ou notre ADN, que de nous réapproprier des ressources jusque-là inutilisées ou temporairement immobilisées. Nous laisserons donc à J. Grinder¹ le « modelage de l'excellence humaine », nous contentant de cette réappropriation. Cela fera déjà une énorme différence sur notre perception de nous-même, du monde, de toutes les expériences que la vie nous fait traverser.

1. J. Grinder, « Préface » in A. Cayrol, J. de Saint-Paul, *Derrière la magie*, éd. InterÉditions, 1984.

En termes concrets, l'EFT va être un auxiliaire thérapeutique efficace dès que les émotions entrent en jeu, voire faussent le jeu ; dès que le champ cognitif est impacté par une réaction émotionnelle au point de pervertir notre capacité à nous adapter à une situation ; ou que notre comportement devient pathologique (obsessions, phobies, troubles alimentaires ou du sommeil...) ; ou encore que notre biologie – sous le coup d'une chimie peinant à retrouver son état d'équilibre naturel – se dérègle, engendrant des pathologies chroniques. Cette influence de l'EFT sur les états physiques et psychiques perturbés par les émotions a fait l'objet d'un certain nombre d'études le validant comme outil ayant un taux de réussite remarquable, nous le verrons.

Il faut savoir que l'EFT, outre sa capacité à calmer bien des petits maux soudains, permet de faire des liens parfois très profonds avec des éléments de notre histoire personnelle, familiale. C'est pour cela qu'il sera d'une grande utilité aux psychothérapeutes par exemple. Une simple douleur soudaine peut nous mettre en contact avec un évènement qui a eu lieu des années auparavant, parfois même plusieurs décennies. L'EFT devient alors – si on le souhaite et si on sait le mettre en œuvre – le vecteur d'une intégration profonde autant que rapide. Je donnerai l'exemple, particulièrement évocateur, d'un monsieur de 86 ans venu pour lâcher son *inquiétude* d'être un jour une charge trop lourde pour son épouse, qui a pu faire – en une seule séance – le deuil d'un décès périnatal datant de 60 ans auparavant. Et lâcher aussi son inquiétude d'ailleurs.

Inattendu, magnifique. Mais pas « magique » comme trop de personnes qualifient encore l'EFT.

Sa facilité de mise en œuvre, son aspect ludique même, autant que son utilisation sans danger, vont permettre de le proposer à la fois comme outil thérapeutique et comme pratique personnelle pour faciliter le retour à un point d'équilibre émotionnel, de manière rapide. L'EFT est donc utile aux praticiens de santé comme à ceux du développement personnel, et également à leurs patients/clients. Il s'inscrit aisément dans divers types d'accompagnement, en y jouant un rôle majeur ou complémentaire. Encore trop peu connu en France, l'EFT est désormais enseigné dans quelques universités et utilisé par certains professionnels de santé. Il est aussi transmis, avec des niveaux de formation et

d'approfondissement hélas très variables, par divers organismes partout en France.

Cet aide-mémoire se donne pour mission de mettre à portée de tous les praticiens soucieux de soulager rapidement et durablement leurs patients, les informations essentielles à une bonne utilisation de l'EFT : concepts de base, repères pour l'approfondissement de la pratique et revue détaillée des principaux champs d'application. Il rendra le même service à tous les formateurs en EFT ainsi qu'à leurs étudiants.

Comment progresserons-nous dans cette découverte de l'EFT ?

Dans la première partie de cet ouvrage, nous nous attacherons tout d'abord à ancrer des repères scientifiques et historiques de l'EFT : pour utiliser sur soi l'EFT, la *recette de base* suffit, mais dans un cadre professionnel il sera utile de pouvoir rassurer sur cette approche apparemment peu conventionnelle. Il sera donc important de connaître les racines de l'EFT ainsi que la science qui sous-tend son fonctionnement surprenant. Ici ce sont l'énergétique (au sens de la médecine traditionnelle chinoise) et l'épigénétique qui constituent les repères les plus sûrs jusqu'à présent. L'évolution de l'EFT sur les trente dernières années sera également présentée.

Par ailleurs, utiliser l'EFT dans le cadre d'un travail thérapeutique va requérir la connaissance de certaines notions de base dans ce domaine. Elles manquent cruellement à beaucoup de formations EFT et donc à nombre de praticiens. Nous n'aborderons pas, dans ce livre, la sémiologie psychiatrique, mais je ne peux que recommander au lecteur à qui manque cette compétence, de faire l'effort de se former sur le sujet. Nous présenterons cependant cinq de ces *concepts thérapeutiques de base* (anamnèse et alliance, dissociation, abréaction, dissonance cognitive), plus une ressource indispensable (technique du coffre), qui sont, à mon humble avis, indispensables à la pratique de l'EFT.

Il sera temps alors d'aborder, dans une deuxième partie, les principes de base de l'EFT : son mode de fonctionnement, la structure spécifique de sa technique clef et les repères pour optimiser notre investigation de la problématique. Sans oublier quelques mises en garde indispensables.

EFT signifie *Emotional Freedom Techniques* – au pluriel donc – et la troisième partie, que je suggère d'aborder après une pratique personnelle intensive de l'EFT, permettra de découvrir diverses techniques d'approfondissement.

Cela nous amènera à ouvrir notre réflexion sur les concepts plus vastes posés par son créateur : l'impact de nos croyances (héritées ou acquises) sur notre vécu quotidien, par exemple, ou encore des modes de pratique EFT inattendus dont l'efficacité, pas toujours élucidée, se voit néanmoins éclairée peu à peu par les avancées des neurosciences (*borrowing benefits, surrogate tapping*).

Enfin nous découvrirons quelles techniques mettre en œuvre face à des problématiques complexes, qui permettent une intervention psycho-énergétique plus poussée (*version longue*) ou une mise à distance plus importante de l'inconfort émotionnel. Nous présenterons également les *techniques discrètes*, qui facilitent l'utilisation de l'EFT en toutes circonstances.

Enfin la quatrième et dernière partie présentera un certain nombre de champs d'application de l'EFT. Cela nous permettra de découvrir la grande diversité des interventions possibles avec cette approche.

Nous y retrouverons de grands classiques comme *sommeil, performance sportive, accompagnement des changements professionnels ou personnels*. Mais l'EFT s'avérera également très efficace pour : le traitement de la *douleur*, la prise en charge des *problèmes de poids*, l'accompagnement de *maladies graves* (cancer par exemple). Nous présenterons un domaine, maintenant bien documenté, de l'efficacité de l'EFT : le traitement du syndrome de stress post-traumatique (SSPT), avec notamment la prise en charge des phobies et addictions.

Nous verrons que la facilité de mise en œuvre va permettre d'accompagner des populations très diverses outre les vétérans des guerres modernes ou les victimes de génocides ou de catastrophes naturelles. Les adultes de tous âges trouveront avec l'EFT une ressource pour des problématiques émotionnelles : de la construction d'une famille (parentalité) aux divers stress professionnels.

Les enfants et adolescents trouveront une réponse simple à leurs problématiques émotionnelles ou leurs difficultés d'apprentissage. Les

enseignants trouveront également une ressource avec l'EFT, pour eux-mêmes comme pour leurs élèves. Il n'est pas un domaine de la vie humaine où l'EFT ne puisse être d'un grand secours. Jusqu'à la fin de vie, le deuil.

Quand les méthodes classiques (respiration, relaxation, exercice physique...) ne suffisent plus, l'EFT est là et peut agir dès le choc, bien sûr, mais aussi bien plus tard, avec la même efficacité : quand les problèmes sont devenus chroniques. C'est donc une ressource inestimable pour revenir à Soi.

Encore faudra-t-il savoir l'utiliser avec compétence, sagesse et professionnalisme.

Ce livre se propose de vous y aider.

Première partie

Concepts généraux

1	Histoire de l'EFT et évolution récente.....	8
2	La science derrière l'EFT.....	20
3	Qu'attendre de l'EFT ?.....	31
4	Anamnèse et alliance	36
5	La dissociation.....	47
6	L'abréaction	60
7	La dissonance cognitive – L'effet Apex.....	67
8	La technique du coffre	73

1

HISTOIRE DE L'EFT ET ÉVOLUTION RÉCENTE

L'EFT EST NÉ DANS LES ANNÉES 1990 aux États-Unis, mais n'a été enseigné en France qu'à partir des années 2000. Les tout premiers Francophones à avoir favorisé son rayonnement sont la Québécoise Louise Gervais qui vint régulièrement animer des ateliers en Belgique et en France, et Sophie Merle, Française installée aux États-Unis, qui a créé en 2004 un site EFT francophone pour soutenir la sortie de son livre sur le sujet. Nous étions cependant plusieurs en France à avoir découvert l'EFT en anglais, directement sur le site officiel de l'EFT, et à en proposer la pratique dans nos cabinets, puis en formation au fil des années 2000. Sophrologue, je finis par partager cette expérience par un premier livre en 2007, puis par écrire le *Manuel pratique de psycho-énergétique* (EFT et techniques dérivées et cousines) en 2010, tout en créant des ateliers de pratique. Nous verrons plus loin que parmi ces premiers praticiens francophones il y eut les créatrices d'événements devenus maintenant incontournables. Mais, auparavant, regardons la généalogie de l'EFT, sa découverte et comment il a évolué du fait même de son créateur, avec ou sans son avis.

Les précurseurs

◆ Le Dr Palmer et la chiropraxie

L'EFT est le résultat d'une simplification d'autres approches, issues notamment de la chiropraxie, thérapie manuelle reconnue mondialement, dont l'OMS précise qu'elle « est l'une des formes de thérapie manuelle la plus utilisée et la plus populaire au monde ».

Elle a été créée en 1895 par D. D. Palmer, aux États-Unis, avant d'arriver en Europe, où elle est désormais reconnue et réglementée dans de nombreux pays, dont la France après, il est vrai, un certain temps.

Elle sera la première approche à prendre en compte le ressenti subjectif des patients et non seulement la réalité mécanique, ainsi que les répercussions sur la structure biomécanique *et* le système nerveux. Or nous savons que celui-ci traduit également nos états émotionnels.

La chiropraxie est donc la première approche officiellement reconnue de la prise en charge de la relation corps-esprit.

◆ Du Dr Goodheart au Dr Callaghan

Vers 1960, aux États-Unis, un certain nombre de chiropracteurs cherchent le moyen déterminer, entre autres, l'origine des blocages vertébraux de leurs patients. Le Dr George Goodheart sera probablement le premier à utiliser un « *tapping* », léger tapotement sur les points d'acupuncture, à la place des traditionnelles aiguilles et le premier à *tester la tension musculaire* pour interroger le corps.

À partir des travaux du Dr Goodheart, plusieurs techniques vont se développer. Tout d'abord la kinésiologie, avec ses différentes branches :

- le *Touch for Health* de John Thie ;
- l'édukinésiologie du Dr Paul Dennison, qui crée également le *brain-gym* ;
- la kinésiologie comportementale, créée à ses débuts par Gordon Stokes et Daniel Whiteside.

Il y a donc eu, depuis Palmer et la chiropraxie, une prise en compte du ressenti physique mais aussi émotionnel du patient de plus en plus grande.

Le Dr Goodheart va influencer particulièrement :

- le Dr Diamond qui rajoute la *parole* au tapping, avec des affirmations positives ;
- le Dr Callahan, psychologue cognitiviste et hypnothérapeute, spécialisé dans le domaine des phobies. Il avait également étudié l'acupuncture. Dans les années 1980, il buta sur un cas devenu légende.

Mary : le cas révélateur

Déjà fillette, Mary souffrait d'une terreur phobique de l'eau et avait par ailleurs des perturbations physiques et psychiques très importantes que l'on identifierait aujourd'hui comme un syndrome de stress post-traumatique : maux de tête, maux d'estomac fréquents, cauchemars terrorisants...

Aucune thérapie n'avait pu la guérir et le Dr Callahan, qu'elle consulta à la quarantaine, n'obtenait aucun résultat avec les techniques académiques de la psychologie, jusqu'à ce qu'il pense à utiliser ses connaissances « méridiennes » : il tapota un des points situés à l'extrémité du méridien estomac (puisque Mary se plaignait de douleurs à cet endroit).

Le résultat fut exceptionnel : la phobie de l'eau disparut !

Callahan, fort de ce succès, va approfondir ses recherches et développer la méthode TFT (*Thought Field Therapy*, thérapie du champ mental ou encore *Touch For Thought*), méthode de tapping sur certains points d'acupuncture pour résoudre les cas de phobies ainsi que bien d'autres perturbations émotionnelles. Il formera le fondateur de l'EFT, Gary Craig et son assistante Adrienne Fowlie, qui développeront l'EFT.

Gary Craig, le fondateur _____

◆ L'EFT des origines

Ingénieur de l'Université de Stanford, le fondateur de l'EFT n'a jamais utilisé son titre, mais a gardé cette approche rationnelle, scientifique et structurée pour mener ses recherches avec une méthode rigoureuse et analytique, et exclure ce qui ne marchait pas.

Gary Craig a remarqué très jeune que qualité de vie/environnement d'une personne et état émotionnel sont interdépendants.

Vous et moi avons certainement fait le même constat : tant que nous sommes rongés par une colère, un chagrin ou autre, il nous est difficile de nous sentir épanouis et pleins de confiance en nous-mêmes.

Il élimine rapidement la psychologie :

« Plus je me plongeais dans ce domaine, plus je me rendais compte que ce serait à mon détriment... cela m'éloignerait de mon objectif, i.e. trouver des outils de développement personnel qui soient efficaces... »

Jugement dur et non fondé : on ne peut juger des résultats d'une « science molle » avec les mêmes certitudes que dans les expériences de la physique.

Il apprend la PNL et devient maître praticien, avant de se former avec le Dr Callaghan. La méthode est efficace mais complexe à mettre en œuvre et demande un diagnostic énergétique précis et de nombreux protocoles spécifiques. Il va réussir à simplifier en partant du principe que « toute émotion négative est causée par une perturbation du système énergétique corporel » (Notion 9 : L'affirmation découverte), et proposer une solution de « remise en état générale ».

En réharmonisant l'ensemble de nos énergies, sans diagnostiquer auparavant quel méridien souffre d'une mauvaise circulation, l'EFT traite d'emblée *tous* les méridiens, simplement par action mécanique sur leurs extrémités. Leurs interconnexions permettant d'œuvrer sur la totalité des canaux.

Ainsi tout le monde, sans formation spécifique, peut, pour son usage personnel :

- avoir immédiatement un outil à sa portée, même les enfants ;
- régler un grand nombre de perturbations émotionnelles/énergétiques ;
- s'affranchir de la complexité d'un diagnostic énergétique.

Exemple personnel de traitement rapide de la douleur

Une nuit, me relevant sans allumer la lumière, je trébuchai et me retournai le majeur sur un meuble. J'utilisai alors l'EFT pour gérer la DOULEUR et la CONGESTION soudaine de ma main. Consciente de mes émotions, je fis aussi une ronde sur mon RESENTIMENT envers moi-même, m'assommant de noms d'oiseaux (très efficace en EFT).

Je pus me rendormir, après avoir fabriqué une attelle de fortune, et attendre le lendemain pour aller au service des urgences : je ne me voyais pas attendre pendant des heures, au cœur de la nuit, pour un doigt blessé !

L'interne de service crut à une fracture car la congestion habituelle à l'entorse n'existait plus, il fut donc surpris par le résultat de la radio qu'il insista pour me faire passer : grosse entorse.

Au-delà du traitement basique des émotions et petits maux du quotidien, dans les mains de praticiens confirmés, l'EFT prendra une dimension autre et permettra de résoudre avec efficacité les cas les plus lourds. Ce sera donc également un excellent outil de prise en charge complémentaire des cas lourds, maladies graves par exemple, aux côtés de la médecine (mais non à sa place).

EFT est le sigle de *Emotional Freedom Techniques*, en français « techniques de liberté émotionnelle » (TLE, rarement utilisé) :

- *Techniques* au pluriel car il y aura diverses manières de mettre en œuvre l'EFT (suivant la difficulté de la problématique) y compris dans sa version de base.
- *Liberté* et non libération comme on le traduit trop souvent. Une émotion est une réaction d'adaptation à un stress spécifique. Elle porte une information qui doit être intégrée. Ce n'est pas un état *durable* : en général la réaction physiologique qui accompagne l'émotion dure environ 7 secondes, si le ressenti persiste au-delà, on peut suspecter

une création du mental, qui va se raccrocher à l'émotion, nous faisant perdre notre liberté intérieure. L'EFT va donc nous permettre de retrouver la liberté de vivre nos émotions dans leur limite naturelle, et d'intégrer psychiquement l'expérience vécue.

L'EFT est une technique dite *méridienne* qui intervient par stimulation mécanique sur les méridiens, ces canaux de circulation de l'énergie du corps. Cette stimulation se fait par un *tapping*, une série de tapotements légers sur certains points d'acupuncture. C'est en quelque sorte une acupuncture simplifiée, et sans aiguilles.

Indolore, simple à mettre en œuvre et même ludique, l'EFT est facile à utiliser avec les enfants qui se l'approprient aisément.

Sa grande efficacité et la rapidité d'obtention des résultats en font un outil parfaitement adapté à notre époque. Il réussira souvent là où la plupart des autres solutions auront échoué.

En général les résultats sont durables voire permanents. Cette approche est utile pour gérer toutes les émotions : peur, angoisse, anxiété, tristesse, désespoir, colère, jalousie, ressentiment, dégoût, honte, culpabilité, terreur, etc.

Parce que ce qui se passe dans notre corps est lié à notre état émotionnel, l'EFT va pouvoir également apporter son aide sur des problèmes généraux : image de soi, confiance en soi, anxiété. Il faudra alors investiguer, pour retrouver les *événements spécifiques* qui ont pu engendrer ces états perturbés.

Son efficacité est aussi démontrée (Notion 2), pour *anticiper* une situation émotionnelle : peur de parler en public, par exemple ; peur des douleurs de l'enfantement, peur de l'anesthésie (Partie IV : Champs d'application).

Par ailleurs, il apportera une aide souvent décisive dans la prise en charge de comportements addictifs, TOC et autres troubles adaptatifs (phobie, troubles alimentaires, etc.) ou sera un auxiliaire indispensable dans la prise en charge émotionnelle (et ses effets biologiques) de maladies graves, longues ; des effets secondaires des médicaments et jusqu'à l'accompagnement de la fin de vie.

◆ De l'EFT des *Masters* au *Gold Standard EFT*

L'EFT a beaucoup évolué dans les années 2000. Gary Craig a subi une forte pression pour créer une *certification* en EFT, avec un niveau *master*. Entre 2007 à 2009, ils seront 29 à l'obtenir. Puis Gary Craig décida de prendre sa retraite, mit l'EFT dans le domaine public, et son site entre les mains de Dawson Church.

Une partie des *Masters* resteront présents sur la scène internationale du tapping, généralement en créant et commercialisant leur propre programme dérivé de l'EFT.

Ils contribuent largement à la diffusion et au rayonnement de l'EFT aujourd'hui : l'EFT des origines mais aussi leurs propres programmes développés à partir de l'EFT (*techniques cousines*) et s'en éloignant parfois fortement.

L'outil est tellement généreux qu'il nous guide dans sa maîtrise et encourage notre créativité : chaque praticien sérieux, poussant l'EFT au plus loin de ses possibilités, peut voir émerger de nouvelles manières de l'utiliser, notamment en le croisant avec d'autres approches. Quelle surprise parfois, de voir surgir ces approches apparemment nouvelles, mais en fait, familières : SET, *Matrix Reimprinting*, *Faster EFT*, etc. Certaines de ces approches ont complexifié inutilement une technique simple, mais d'autres sont très intéressantes : nous les aborderons dans la Notion 25, notamment les « techniques cousines et dérivées ». Nous verrons comment le « positif » a été réintroduit avec bénéfice dans l'EFT.

On pourrait penser que l'aventure de l'EFT allait s'arrêter là. Mais en 2012, son créateur présente un « nouvel EFT ». Il revient sur la scène de la psycho-énergétique avec un nouveau site, une nouvelle version de l'EFT (le classique est remanié pour donner le *Gold Standard EFT* et évolue ensuite en *Optimal EFT*).

Cette révision du modèle de départ a permis de redéfinir un programme de formation, afin de cadrer l'EFT :

- par des *tutoriels* pour les bases de l'EFT (en fait, le même EFT que toujours) ;
- par une formation, en ligne, pour *Optimal EFT*.

Optimal EFT est une approche plus spirituelle dans laquelle le tapping a disparu¹.

◆ L'EFT clinique : reconnaissance scientifique

Promu désormais par Dawson Church, *l'EFT clinique* poursuit le travail commencé auprès des vétérans du Vietnam. Son intérêt tient à la sauvegarde de la structure originale de l'EFT, systématiquement appliquée, sans déformation (contrairement à un EFT plus populaire, créatif, mais moins efficace car moins précis).

Il se fonde sur l'utilisation de l'édition 2010 du manuel de Gary Craig comme base de référence pour l'application de la technique (*Recette de base*, Notion 17).

L'évocation directe de l'évènement (exposition), la stimulation de points du système énergétique et la transformation cognitive en sont les éléments incontournables.

L'EFT clinique a été reconnu par l'*American Psychological Association* comme une approche thérapeutique fiable, reposant sur une large base de données fondée sur l'évidence des résultats. La méthode respecte notamment les critères suivants : définition d'une population spécifique avec un échantillon de taille statistique suffisante pour comparer un groupe recevant le traitement et un ne le recevant pas (ou un autre) ; randomisation des essais ; mode d'évaluation fiable et validé antérieurement sans connaissance de la composition des groupes ; support descriptif de la méthode suffisamment explicite ; publication des résultats avec des données suffisantes pour en valider la relevance ; moyens de mesure statistiques fiable des changements observés pendant l'étude.

Dawson Church a permis la reconnaissance de l'EFT, notamment auprès des associations de vétérans de l'armée américaine, permettant ainsi aux premières études sérieuses d'être publiées. (Notion 2 : La science derrière l'EFT). Il vient également enseigner en France, invité par Jean-Michel Gurret, dont nous allons reparler.

1. Avec l'intervention du « *Unseen Therapist* », le/la thérapeute invisible.

L'EFT francophone : évènements et formations _____

Vers la fin des années 2000, nous étions tout un groupe – praticiens et formateurs EFT – cherchant à diffuser l'EFT en France. Le seul groupe francophone un peu organisé était celui des *Artistes EFT* (à l'initiative de Louise Gervais du Québec), nous avons appris à nous connaître au fil de ses ateliers de pratique EFT. Peu d'entre nous avaient été formés en direct par le fondateur de l'EFT : Catie Bertoux (la seule qui continue de travailler avec lui en direct), Agnès Pauper, Caroline Dubois (Belgique). En 2008, Noëlle Cassan, qui avait déjà créé un agenda de praticien, nous organisa une *Journée de rencontre EFT* à Toulouse, avec la présence de Sophie Merle. La moitié des participants étaient des Artistes EFT. Cela consolida les liens entre certaines d'entre nous, et concentra cette énergie de partage qui nous animait, nous incitant à compléter notre formation auprès des *Masters* qui venaient en Europe, notamment en Belgique. Ces mouvements eurent d'heureuses conséquences pour l'EFT en France, avec notamment l'organisation de nouvelles formations, et la création d'évènements :

- le *Congrès virtuel francophone EFT*¹, l'évènement le plus important de la sphère EFT ;
- les *Rencontres EFT de Poitiers* (bisannuelles) organisées par Catie Bertoux, qui rassemblent les praticiens pour deux journées de séminaires avec des intervenants français et anglophones (Gary Craig en visio notamment) ;
- le petit nouveau : le *Sommet EFT de l'éducation*, virtuel lui aussi, organisé par Anne Siret (Française vivant en Australie) qui propose depuis 2019 l'EFT centré sur l'éducation et notamment son programme de formation « EFT à l'école ».

◆ Le Congrès virtuel EFT

En 2011, créé par Maria Anell, naquit le *Congrès virtuel EFT*, premier évènement jamais créé en France sous cette forme. J'y participai avec la majorité des pionniers de l'EFT en France, ce fut une magnifique expérience humaine et un succès qui ne s'est pas démenti depuis. Noëlle

1. <https://www.facebook.com/CongresVirtuelEFT/>

Cassan a rapidement rejoint l'équipe et le tandem anime désormais tout au long de l'année le groupe Facebook *La Tribu EFT*, où novices et anciens échangent dans la convivialité.

Si les premières années, les conférences étaient en audio et pré-enregistrées, elles sont désormais en visio directe, avec des échanges avec les intervenants. La structure a su s'adapter à l'évolution des modes de communication. Mais le principe est resté le même :

- 14 conférences, chacune sur un sujet spécifique et donnée par un expert EFT reconnu pour cette compétence, et un temps d'échange avec questions/réponses ;
- un forum qui permet de continuer à profiter de l'expertise des intervenants, une fois la conférence donnée.

Le Congrès virtuel EFT, devenu un rendez-vous annuel incontournable, a fêté sa onzième édition en 2021.

◆ Les formations EFT de référence

En francophonie

Au début des années 2000, un certain nombre de praticiens francophones formés à l'EFT cherchaient à approfondir leurs connaissances en psycho-énergétique. Personnellement, j'avais eu la chance d'être l'élève de Michel Odoul (qui a préfacé mon premier livre) depuis 1989, le premier à parler en France de *psycho-énergétique*¹.

Louise Gervais (*Artistes EFT*) ou des initiatives plus isolées transmettent également l'EFT par des ateliers. La diversité de nos sensibilités et la souplesse de l'EFT permettaient à chacun d'exprimer sa créativité tout en contribuant à la naissance d'une nouvelle génération de praticiens EFT.

La Belgique était aussi très active alors, et nous allions nous y ressourcer lors de séminaires avec les *Masters* de passage en Europe. C'est ainsi que je fis la connaissance de bien des collègues belges mais aussi de Steve

1. Pratique taoïste de relaxation et d'harmonisation des énergies (shiatsu notamment)

Wells et David Lake (créateurs de SET, *Simple Energy Technique*), et bien sûr Dawson Church.

En France

Jean-Michel Gurret, en collaboration avec Dawson Church, s'attache depuis à faire reconnaître l'EFT en France où, hélas, il reste encore confidentiel et peu accueilli par l'institution (cela évolue toutefois, voir Notion 2). L'IFPEC est une école de psychologie énergétique proposant les trois niveaux de la formation EFT, qui s'est centrée sur la formation de *psycho-praticiens*, notamment en EFT clinique. Avec d'autres pionnières de l'EFT en France, nous continuons à former à l'EFT de manière plus épisodique en marge de notre pratique en cabinet qui nourrit sans cesse notre expérience (Catie Bertoux, Noëlle Cassan et quelques autres vers un public large, et de mon côté des professionnels, comme mes collègues sophrologues, avec intégration d'une pratique conjointe). De nombreuses autres formations sont proposées, de niveaux variables.

Formation à l'EFT dans l'institution

Nous ne pouvons conclure ce chapitre sans mentionner le courage et l'engagement de médecins et autres praticiens de santé qui ont osé tester l'EFT et le soutenir dans son développement en France, ces chefs de service invitant leurs personnels à se former, facilitant son entrée dans les IFSI et diverses universités. Grâce à eux, à leur exigence, l'histoire de l'EFT continue. Certains établissements, hélas, conscients de l'étrangeté de l'EFT dans le paysage médical moderne, refusent de voir citer ici leurs établissements (CHU, EPHAD) alors que les personnels soignants sont formés, notamment pour les libérer de leur stress professionnel ou accompagner les patients dans la prise en charge de la douleur et l'accompagnement de la fin de vie.

L'expérience de Catie Bertoux

Formée en direct par Gary Craig, Catie Bertoux est une des pionnières de l'EFT francophone. Elle contribue à son introduction en milieu hospitalier dans son environnement (Poitiers) et auprès des soignants qu'elle forme régulièrement. 