

Qu'est-ce que l'EFT ?

L'EFT (*Emotional Freedom Techniques*) fait partie de la famille des thérapies psycho-énergétiques. Elle est née aux Etats-Unis dans les années 1980 et s'apparente à la fois à la médecine chinoise et aux thérapies cognitivo-comportementales (TCC) et cognitivo-émotionnelles dites « de troisième vague » (TCE). L'EFT permet de retraiter des souvenirs traumatiques en se concentrant sur leurs différentes composantes : cognitive, comportementale, émotionnelle, sensorielle. Elle part de problématiques concrètes et quotidiennes pour remonter, par un travail émotionnel et corporel, aux traumatismes d'origine qui peuvent être retravaillés et désamorcés en douceur.

Et le Matrix Reimprinting ?

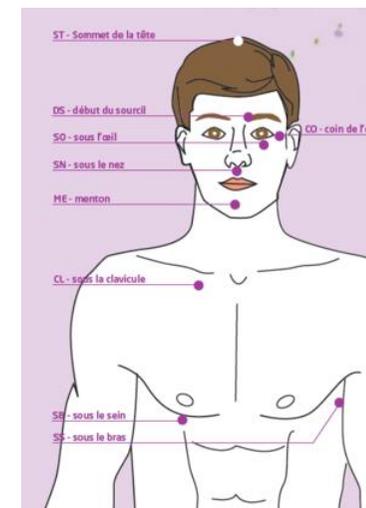
Développée par Karl Dawson, cette technique constitue un prolongement de l'EFT, qui permet un travail sur les parties profondes de notre personnalité, en particulier sur les parties traumatisées et dissociées.



Comment ça marche ?

L'EFT joue un rôle de rééquilibrage des deux branches du Système Nerveux Autonome. L'exposition par la parole et le ciblage sur un souvenir douloureux activent le système sympathique (celui qui joue le rôle « d'accélérateur » face au danger, en produisant du cortisol et en accélérant, par ex., le rythme cardiaque), tandis que la stimulation manuelle des points d'acupression (situés sur le trajet des méridiens) active le système nerveux parasympathique, c'est-à-dire le « frein », en libérant de la dopamine, de la sérotonine et des endorphines (trois neurotransmetteurs liés au bien-être et à la régulation de la douleur et de l'humeur). L'EFT, en « boostant » le parasympathique et en levant les émotions, sensations et cognitions négatives associées au trauma initial, désensibilise ainsi le sujet à tous les stimuli susceptibles de le réactiver. Son action est rapide et durable. Le travail en EFT permet donc un véritable déconditionnement.

La thérapie EFT est une thérapie brève. Quelques séances suffisent bien souvent pour aboutir à une amélioration significative et durable. Elle vise à l'autonomisation du patient, qui apprend, avec l'aide de son thérapeute, à gérer ses émotions. Simple à acquérir d'un point de vue pratique, elle peut revêtir un aspect ludique qui permet aussi aux enfants de se l'approprier rapidement.



Déroulement d'une séance :

L'EFT est une sorte d'acupuncture sans aiguilles.

Après un bref entretien, on part d'un problème actuel, en ciblant un événement précis et en prêtant attention aux émotions, sensations et pensées qui l'accompagnent. On effectue avec le sujet une série de stimulations manuelles sur des points précis situés sur la tête, le torse et les mains (c'est le sujet lui-même, ou son parent dans le cas d'un tout petit, qui effectue ces gestes). Très souvent, une première série (appelée « ronde ») permet à la fois d'abaisser l'activation émotionnelle et de retrouver une origine plus ancienne que l'on va ensuite traiter par des rondes successives.

