

INTRODUCTION

Une innovation rencontre généralement le scepticisme, parce qu'elle remet en question les croyances en place. Et l'EFT remet en question à peu près toutes les croyances concernant la psychologie et la guérison émotionnelle.

Gary Craig, créateur de l'EFT (Le Manuel d'EFT)

Derrière ses apparences un peu loufoques, l'EFT (*Emotional Freedom Technique* ou Technique de libération émotionnelle) est une méthode thérapeutique d'une efficacité exceptionnelle. Mise au point dans les années 1990 par Gary Craig, elle ne cesse d'étonner par ses résultats, aussi rapides que définitifs. Là où d'autres méthodes échouent parfois, l'EFT fonctionne.

Membre de la grande famille des techniques psycho-énergétiques, l'EFT peut être comparée à une méthode d'acupuncture sans aiguilles qui libère les nœuds émotionnels. Appelée aussi « tapping », elle consiste à tapoter des points méridiens du corps tout en se concentrant sur le problème à traiter jusqu'à ce que les émotions négatives associées disparaissent.

Un de ses grands atouts est la simplicité : ses bases s'apprennent en quelques minutes, et même les enfants peuvent l'utiliser seuls. Avec l'EFT, vous pourrez gérer vos émotions, éliminer vos peurs et vos phobies, soulager vos douleurs, vous débarrasser de vos croyances limitantes et de vos addictions, développer vos capacités, améliorer vos performances, ou encore accélérer votre développement personnel.

Les effets bénéfiques de l'EFT ont été confirmés par la science et la médecine qui ont procédé à des centaines d'études. Ainsi,

l'électro-encéphalogramme a permis d'observer que, lorsque des personnes stimulent les points méridiens de l'EFT tout en évoquant des souvenirs traumatiques, leurs ondes cérébrales se calment rapidement et les émotions associées au souvenir disparaissent. Ces études expliquent pourquoi Gary Craig a réussi, en quelques heures et définitivement, à libérer des vétérans de la guerre du Vietnam des lourds traumatismes dont ils avaient été victimes. Aujourd'hui, l'efficacité de l'EFT est incontestable et de plus en plus de médecins, psychiatres et psychologues l'utilisent partout dans le monde.

CHAPITRE 1

LE MIEUX-ÊTRE AU BOUT DES DOIGTS

L'EFT apporte guérison et bien-être.

Deepak Chopra

Parler de votre problème à voix haute tout en vous tapotant du bout des doigts sur le visage, le haut du corps et les mains ? Oui, je l'admets, la méthode peut sembler bizarre à première vue... Cependant, ne vous fiez pas aux apparences. L'EFT est un outil merveilleux avec lequel vous pourrez gérer seul la plupart de vos problèmes. Explorez la méthode l'esprit ouvert et essayez-la, pour commencer, sur des soucis mineurs. Sachez que même les plus sceptiques en obtiennent des résultats !

Pourquoi les résultats des techniques psycho-énergétiques, dont l'EFT, sont-ils aussi rapides et définitifs ? Parce que ces techniques traitent simultanément le corps, l'esprit et l'énergie. Leur principe est le suivant : la cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel. Donc, en agissant directement sur le système énergétique, nous pouvons rééquilibrer le corps et l'esprit. Le corps énergétique était jusque-là le grand absent de la médecine et des domaines de la psychologie. Il est pourtant décrit et pris en compte depuis plus de cinq mille ans par l'acupuncture. Rassurez-vous : nul besoin de connaître les 365 points d'acupuncture. Gary Craig, l'initiateur de l'EFT, a réussi à élaborer un protocole simple à partir d'un maximum de 14 points.