

Geneviève Gagos

# Découvrir L'EFT

(Emotional Freedom  
Techniques)

Couverture : Atelier Didier Thimonier  
Maquette intérieure : Yves Tremblay

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<sup>er</sup> 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).



© InterEditions, 2017

InterEditions est une marque de Dunod

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-7296-1688-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> 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.

À Fabrice  
et à Nicolas

À vous tous qui cherchez  
comment devenir acteur de votre vie.

« Si, tôt ou tard, vous avez l'intention de faire quelque chose  
d'important, qui apporte un changement réel... faites-le  
maintenant. »

Howard Wight



Préface	IX
Introduction	1
<b>1. Pour bien commencer</b>	5
Quelques notions indispensables	6
L'origine de l'EFT	16
D'où viennent les perturbations ?	19
Lorsque l'expérience négative perdure	21
Programmés pour se sentir bien	28
Naissance d'un comportement	33
Comment faire pour changer ces habitudes qui nous desservent ?	39
<b>2. L'EFT, une technique de plus ?</b>	41
L'EFT et l'acupuncture	41
L'EFT et l'EMDR	44
L'EFT et les thérapies comportementales et cognitives (TCC)	47
L'EFT et l'hypnose	49
L'EFT et la PNL	51
Mais alors, qu'est-ce que l'EFT ?	52
Deux niveaux d'utilisation possibles	53
L'EFT une technique d'apaisement	55
Le postulat de base de l'EFT	55
« zzzzt » et ressenti énergétique de la réaction amygdalienne	56

<b>3. L'EFT pour qui ?</b>	59
De l'arrivée dans la vie...	59
... jusqu'au départ	61
Mais aussi pour les animaux	62
<b>4. L'EFT pour quoi ?</b>	65
L'EFT pour une douleur physique	65
L'EFT et les allergies	69
L'EFT pour se libérer d'une phobie	71
L'EFT pour bien dormir	78
L'EFT pour maigrir en santé	84
L'EFT pour arrêter de fumer	91
L'EFT pour améliorer ses relations	94
L'EFT pour les enfants	98
L'EFT pour gérer le stress des examens	101
L'EFT et les maladies graves ou sérieuses	103
L'EFT pour augmenter vos performances	114
L'EFT pour préparer un événement	116
L'EFT, une technique douce pour traiter les traumatismes	121
L'EFT peut-elle changer un comportement ?	124
L'EFT, une baguette magique ?	126
L'EFT, une technique de distraction ?	127
L'EFT, une méthode Coué tapotée ?	127
L'EFT ne vous invente pas une histoire	128
L'EFT, la Madame Plus des thérapies	130
<b>5. Qu'en disent la Science et la médecine ?</b>	131
Voici une sélection de 10 études	132

Quel accueil le monde médical réserve-t-il à l'EFT ?	135
<b>6. L'EFT, comment faire ?</b>	139
Les 9 points EFT	139
La phrase d'installation ou inversion psychologique	144
Qu'est-ce qu'une bonne phrase ?	147
L'acceptation de soi des enfants	148
Préparez votre phrase de rappel	148
L'évaluation	149
Le premier chiffre est le bon	150
Le tour ou la ronde d'EFT	151
Les phrases suivantes	151
Testez votre travail	152
La recette de base en une page	153
<b>7. Quelques mises en pratique</b>	155
Pour une peur, une appréhension, une angoisse	155
L'EFT pour une douleur physique ou une sensation liée à une émotion	156
L'EFT pour calmer vos compulsions	157
L'EFT pour gérer votre sommeil	158
Si vous ne deviez retenir qu'un seul point	160
Conclusion	161
<b>Foire aux questions</b>	163
<b>Bibliographie</b>	173
<b>Carnet pratique</b>	175





Lorsque Geneviève Gagos m'a proposé de préfacier son dernier ouvrage alors qu'elle formait une nouvelle équipe hospitalière ici, sur l'île de La Réunion, j'ai accepté sans hésitation.

Cet exercice est l'occasion pour moi de raconter l'histoire de notre rencontre professionnelle qui remonte désormais à 2009.

Elle m'offre ainsi la possibilité d'exposer quel fut notre cheminement d'équipe hospitalière vis-à-vis de l'EFT : les motifs de notre curiosité initiale, notre prudence de départ, notre légitime et systématique approche critique vis-à-vis d'un outil nouveau à visée thérapeutique et enfin témoigner du processus qui a permis de recueillir notre adhésion et l'intégration de l'EFT à nos pratiques.

Ce sera sans doute aussi votre parcours de lecteur : d'abord curieux, peut-être dans le sens sceptique, tout au moins étonné, puis je l'espère, fort de l'argumentation parfaitement accessible et compréhensible déroulée par l'auteur et des exemples donnés, disposé à lever vos doutes, suffisamment pour franchir le pas au cas où vous pourriez en avoir nécessité, dans les conditions de sérieux sur lesquelles insiste fort opportunément Geneviève Gagos.

En effet si l'outil est potentiellement très efficace, sa mobilisation nécessite de recourir à un praticien dûment formé et à la démarche éthique rigoureuse.

En 2009, j'assumais la responsabilité médicale d'un Service médico-psychologique régional, en plus explicite : un service de psychiatrie en milieu pénitentiaire.

En pleine réflexion institutionnelle, nous recherchions des pratiques nouvelles permettant de réaliser des objectifs que nous avions définis ainsi :

- une réduction importante des prescriptions de psychotropes ;
- une diffusion et une utilisation de ces nouveaux outils à l'ensemble de l'équipe (paramédicaux, psychologues, psychiatres) ;

- une efficacité validée et robuste sur une pathologie particulière : les troubles de l'adaptation qui touchaient à l'entrée en détention un nombre important de détenus.

Un collaborateur lors d'un staff évoqua le nom de Geneviève Gagos et l'EFT.

Dans un réflexe professionnel, nous rassemblions la littérature professionnelle sur le sujet. Nous constatons qu'elle était assez limitée.

Pourtant la lecture des documents faisait rapidement apparaître que la technique, si elle paraissait un peu surprenante au premier abord, nous évoquait des éléments connus.

En ce sens, elle paraissait compatible avec la définition d'une technique psychothérapeutique brève de type intégrative, c'est-à-dire reprenant des facteurs efficaces communs à d'autres approches.

Nous y retrouvions le cadre général permettant le respect de l'identité de la personne prise en charge, une attitude neutre du thérapeute, une absence de jugement, un respect de la confidentialité des échanges ainsi qu'une réelle bienveillance.

La recherche de la mise en place d'un état de conscience à la fois pleinement éveillé et de la focalisation particulière de l'attention, nous rappelait la pratique de l'hypnose et en définitive celle de plusieurs autres techniques psychothérapeutiques.

La sollicitation d'une participation active du sujet durant la séance et en dehors, lors de possibles exercices au domicile, la démarche fonctionnelle préalable aux « rondes » sur la définition du symptôme/problemème à travailler, nous rappelaient les thérapies comportementales et cognitives.

L'utilisation de « l'association libre » pour affiner au cours des rondes la phrase inductrice, nous rappelait un des concepts fondamentaux d'une cure analytique.

Autant d'éléments qui nous ont décidés à organiser un premier séminaire.

Cette semaine d'enseignement fut un réel succès. Il est intéressant cependant de raconter brièvement son déroulé car, lors de chacune des rencontres professionnelles qu'elle a animée par la suite à ma demande, les réactions ont été les mêmes.

Un peu comme Madame et Monsieur tout le monde, les professionnels, lors de la première matinée, ne manquent pas d'afficher leur étonnement voire leur doute, même s'ils ont réalisé la démarche de s'inscrire.

Puis à la fois grâce à ses talents de pédagogue et de praticienne hors pair, s'appuyant sur une communication mêlant argumentation scientifique claire et situations cliniques, les équipes adhèrent progressivement, expérimentant le soir sur leurs proches ou sur eux-mêmes et sortant de la semaine étonnés que l'EFT puisse souvent solutionner beaucoup plus rapidement les difficultés soumisees.

Si, dans un premier temps, ce constat les dérouta, ils réalisent rapidement que l'outil ne les oblige nullement à renoncer à leur capital connaissance et expérience, mais leur offre la possibilité de les mobiliser différemment.

Je citerais pour exemple la réflexion d'un collègue récemment formé, excellent clinicien de surcroît, sensible aux concepts psychanalytiques qui, à l'issue de sa formation et décidé à réserver une demi-journée de consultation pour pratiquer, me confiait : « l'EFT ? C'est un outil puissant pour parler à l'inconscient. »

À titre personnel, l'EFT est devenu mon outil psychothérapeutique de référence. J'ai été formé comme jeune médecin spécialiste au sein d'une faculté qui portait haut les couleurs de la psychanalyse. J'y ai appris aussi la psychiatrie biologique, l'hypnose et le training autogène. Plus tard, je me suis formé à la pratique des thérapies comportementales et cognitives. Plus récemment encore, j'ai pratiqué l'EMDR.

Comme je l'expliquais précédemment, la pratique de l'EFT ne m'oblige pas à renoncer à mes formations et pratiques précédentes. En amalgamant différents concepts opérationnels et en mobilisant mon expérience clinique, elle me permet d'être plus rapidement aidant.

Deux à trois séances d'une heure suffisent très souvent à obtenir un résultat résolument positif et robuste dans le temps. Chaque séance apporte au moins un apaisement objectivé par l'utilisateur.

Très important à mes yeux également, la personne n'est nullement dessaisie de son processus thérapeutique. Elle est sollicitée pour une attitude proactive.

Les indications sont sur le plan clinique très variées.

L'EFT peut aussi être utilisée à titre personnel pour son bien-être. D'autant plus aisément qu'elle est facile et économique à mettre en œuvre, quel que soit l'âge.

Sur un plan plus institutionnel, la possibilité de former l'ensemble des collaborateurs d'une équipe hospitalière permet de « booster » le potentiel thérapeutique de celle-ci pour une satisfaction plus grande, à la fois de l'utilisateur mais aussi de vos collaborateurs praticiens.

Ce sont pour toutes ses raisons, mais aussi pour Geneviève Gagos, devenue depuis une amie et pour laquelle j'ai la plus grande estime professionnelle, que j'ai accepté de rédiger avec plaisir cette courte préface.

Permettez-moi de vous souhaiter à travers cette lecture, de découvrir sans a priori l'EFT, comme je l'ai fait voici quelques années : un outil très étonnant dans le bon sens du terme.

Dr Jean Daniel Even  
Psychiatre des hôpitaux

Certaines fois dans nos vies, nous rencontrons un de ces moments qui nous bouscule, nous perturbe et nous oblige à faire preuve d'imagination pour trouver une solution adaptée. La bonne solution...

Nous sommes alors prêts à tout essayer pour arriver à nos fins, que ce soit consciemment ou inconsciemment car, au plus profond de nous, nous sommes des êtres positifs.

J'ai souvent imaginé qu'une fois dépassées, ces épreuves deviendraient un moment charnière dans toute existence qui s'y confronte. Mais au moment où cela s'est présenté dans ma petite famille, je suis tout à coup devenue bien moins loquace, anéantie par la douleur de l'impuissance ressentie.

Alors qu'il était au collège, en classe de cinquième, mon fils cadet rencontrait une difficulté majeure nécessitant une consultation auprès d'un pédopsychiatre. Sa santé s'altérait et il ne pouvait plus aller en cours. Les semaines passaient et mon angoisse augmentait avec elles, car je ne voyais aucune amélioration de son état.

Quand le médecin s'absenta pendant quinze jours, la panique m'envahit. Qu'allait-il devenir s'il ne pouvait reprendre rapidement les cours ? Quel avenir aurait-il ? Pourrait-il s'intégrer dans la société ? Trouverait-il un emploi plaisant dans ce monde où même les plus diplômés peinent ? De multiples questions me hantaient et augmentaient mon désarroi.

Les vacances du pédopsychiatre furent le déclencheur d'une course à l'innovation. Les méthodes classiques s'avéraient

inefficaces ou, sans doute, trop lentes pour arriver à me rassurer. Nous avons déjà essayé, parallèlement au suivi médical, plusieurs techniques alternatives qui ne nous rendaient pas plus optimistes et mon fils souffrait. Nous partions sur du long terme, ce à quoi je ne pouvais me résoudre.

C'est alors, au détour de cette quête de mieux-être, que l'EFT (*Emotional Freedom Technique* ou technique de libération des émotions) s'imposa à moi. Même si je comprenais que son côté bizarre pouvait en rebuter certains, nous étions dans une telle impasse que nous ne pouvions laisser passer aucune opportunité.

Dans un premier temps, je dus déchiffrer l'essentiel de la séquence à appliquer dans le copieux manuel<sup>1</sup> en anglais, que le fondateur de la technique offrait sur son site<sup>2</sup>, à cette époque. Bien que me demandant comment tapoter des points en disant une phrase pourrait apporter une aide là où le suivi de différents professionnels n'engendrait aucun soulagement, je tentais l'expérience sur mon anxiété. Quelle ne fut pas ma surprise quand, dès les premiers essais, je ressentis un apaisement !

Je pus alors proposer cette technique à mon fils, pour voir s'il pouvait lui aussi en bénéficier. Il accepta volontiers et l'aventure commença.

Après seulement quinze jours, il put retourner à l'école, équipé désormais d'une technique qui lui permettait d'appréhender plus aisément ce passage difficile. Il n'était pas guéri, certes, mais il avait appris à gérer ses émotions. Aujourd'hui il va bien et a totalement dépassé le problème qui l'avait plombé dans sa préadolescence. Il est devenu un jeune adulte joyeux, équilibré, d'une étonnante sagesse.

---

1. Ce *Manuel d'EFT* de Gary Craig, encore présent sur certains sites, bien que le fondateur en ait demandé le retrait il y a plusieurs années, est obsolète depuis 2008.

2. Le site de Gary Craig : [emofree.com](http://emofree.com) est la mine d'informations la plus complète sur le sujet.

J'ai conscience que, malgré nos tâtonnements, nous avons atteint quelques nœuds qui lui étaient indispensables de traiter pour reprendre le cours de sa vie, là où beaucoup bloquent, hésitant à se lancer par peur de mal faire. Étais-je téméraire ou inconsciente ? Je pense que j'étais juste portée par le souhait de bien faire et qu'à ce titre, tout s'est bien passé.

Je me suis très vite rendue compte de la chance que nous avons eue. À l'époque, j'aurais dû m'y prendre différemment. Là où je n'ai fait que quelques rondes d'EFT, avant de la proposer à mon fils, il était de ma responsabilité de traiter tout d'abord mes propres peurs. Je l'aurais ainsi allégé d'une charge émotionnelle qui ne lui appartenait pas au lieu d'en attendre de me sentir mieux à travers lui. Bien sûr, je n'entrevois même pas cette éventualité à ce moment-là mais, avec ce saine recul, je tiens à le préciser à vous qui me lisez.

En tant que parents, nous faisons toujours de notre mieux et, même si cela ne nous paraît pas évident lorsque nous sommes submergés par le stress, nos enfants aussi font de leur mieux. De plus, comme nous le verrons plus loin dans ce livre, ils ne sont pas encore équipés comme nous pour gérer ces situations douloureuses.

Avec plus de 14 années de pratique de l'EFT, j'ai la sensation d'avoir été mise sur ce chemin, pour approfondir cette méthode avant de la partager avec le monde francophone et avec toutes les personnes en souffrance rencontrées. C'est plus facile à dire maintenant que cette difficulté est belle et bien passée, car je peux vous affirmer que j'étais très loin de penser une chose pareille lorsque je traversais cette épreuve.

Mais c'est un fait, il y a bien eu dans notre vie un avant EFT et un après EFT. C'est ce que vous souhaitez du fond du cœur.

C'est donc avec un immense plaisir que je vous présente cette technique dans cette collection qui, comme son nom l'indique, permet de découvrir différentes techniques mises à votre