Fibro-Montérégie, vol. 14, n° 3, juin 2020

MIEUX-ÊTRE

La Technique de

libération émotionnelle EFT

*Paule Mongeau, psychologue*

L a technique de libération émotionnelle EFT vient de franchir une autre étape au Québec en ce sens que l’Ordre des Psychologues du Québec a accrédité une formation sur cette puissante technique de transformation du lien corps-esprit (*body-mind*). Peu connue, ceux qui en font l’expérience témoignent souvent d’une transformation radicale de leurs tensions.

Utilisée depuis les années ’80, développée par le psychologue Roger Callahan (d’abord nommée TFT) à la suite d’une découverte fortuite du tapotement pour libérer une cliente d’une phobie particulière, la technique première s’est simplifiée grâce à l’ingénieur Gary Craig, et a pris le nom d’EFT. Aujourd’hui il y a plus de 30 écoles qui ont transformé l’EFT à leur saveur.

S’il semble un peu bizarre de tapoter sur le corps pour réveiller la mémoire corporelle et associer des mots au vécu émotionnel, ce type d’intervention a fait depuis dix ans l’objet d’études scientifiques validant les résultats libérateurs. L’équipe de cliniciens chercheurs de l’ACEP (Association for Comprehension Energy Psychology), celle du TFT ainsi que celle du Dr Dawson Church (eftuniverse.com) ont obtenu l’aval de l’APA (American Psychological Association) pour l’enseigner à des milliers de praticiens /praticiennes dans le monde entier.

Car c’est tout d’abord auprès de populations confrontées à de très grands chocs que ces praticiens se sont rendus, que ce soit suivant des cataclysmes géologiques ou des tragédies causées par des humains ; par exemple en Louisiane après l’ouragan Katrina, en Bosnie après la guerre, au Rwanda après le génocide ou encore au Pérou lors de tremblements de terre, les équipes étaient sur place pour apprendre aux gens des stratégies de réconciliation avec la réalité. Pour refaire un Ouf ! rétablissant un sentiment de légèreté dans le système nerveux.

L’avantage de l’EFT sur bien d’autres techniques est de pouvoir la pratiquer seul/e, chez vous, une fois que vous en connaissez les principes d’activation. Bien sûr, vous devrez être prudents, car des mémoires passées peuvent ressurgir, et alors il serait bon que vous ayez déjà des ressources personnelles bien établies ou des personnes ressources que vous pourrez consulter si les émotions refont surface sans la présence d’un psychothérapeute.

La raison de l’efficacité de cette technique reste une énigme bien que quelques éléments ressortent pour nous donner une explication plausible. Un, il est normal d’impliquer la mémoire corporelle dans le travail thérapeutique, puisque l’impression initiale et le souvenir passent par le corps. Deux, le phénomène de comparaison d’événements passe par l’hippocampe (dans le cerveau limbique).

Le cerveau rationnel est intelligent, il va garder comme ligne de conduite ce qui est le plus économique pour lui, c’est-à-dire l’action qui vous a permis très jeune de vous sortir d’une impasse. Cependant, ce comportement n’est souvent plus adéquat aujourd’hui. Pour le changer, vous devez juxtaposer des phrases de comparaison tout en tapotant, ce qui permet au cerveau de se réguler. Par exemple : La colère m’a peut-être permis de m’affirmer quand j’étais jeune (ou le service à autrui, ou encore la fuite, etc.), mais quand j’y pense, j’ai pu obtenir ce dont j’avais besoin sans la colère, sans la soumission, sans la fuite.

Les trois étapes de tapotements (phases de préparation, de séquence et d’intégration) vont permettre au cerveau de remettre en question ce qu’il croyait être une bonne solution ou une bonne interprétation d’événements passés, des croyances nuisibles dans le maintenant.

L’effet le plus rapide est souvent celui de créer un calme intérieur. Quand même ce ne serait que cela, c’est si bon de dissoudre l’anxiété. Cela permet, et voilà ce qu’indiquent les études, de réduire l’effet de l’amygdale, aussi situé au cerveau limbique et générateur de protection… mais aussi lieu de la peur ; donc en diminuant son effet, l’hormone du stress (le cortisol) fera place aux neurotransmetteurs de plaisir (DHEA, etc.). Pas mauvais comme échange, vrai?

Dans le fond, ce calme intérieur est toujours présent en vous. Ce sage observateur n’attend que votre attention pour vous communiquer que tout est bien, même si vos projets sont contrariés, même si vous avez perdu un être ou une personne chère, même si votre santé est défaillante. Le bien-être est une question d’attitude, d’acceptation de ce que la vie apporte. Bien oui, nous aurons vécu une pandémie. Si vous lisez ceci, c’est que vous y avez survécu. Et vous en reparlerez encore dans vingt ans! C’est d’atteindre la sagesse de savoir qu’on ne peut que faire de son mieux dans cette vie pour profiter de tous les moments merveilleux qui nous sont offerts, jour après jour, d’un lever de soleil à l’autre.

« Le plus grand secret

du bonheur est d’être

bien avec soi. »