

De l'E.F.T. à la
Thérapie de
Libération
Cognitivo-
Émotionnelle




Institut International de
Psychologie Énergétique et de
Clinique Appliquée

Atelier
d'initiation

+

Qu'est ce que l'EFT ?

© 2013 IFPEC

+

Qu'est ce que l'EFT

- E.F.T : Emotional Freedom Techniques (Techniques de libération émotionnelle)
- Une technique psychocorporelle de relaxation
- Une technique de réduction du stress
- Une version émotionnelle de l'acupuncture sans aiguille

© 2013 IFPEC

+ Les origines de l'EFT

- Psychologie holistique (Wundt: interaction corps / esprit, Leipzig, années 1870)
- Le conditionnement (Pavlov: Chien, Russie, années 1920)
- Contre conditionnement (Wolpe : SUD, US, années 1950)
- Thérapie comportementale (Skinner: petites parts de chaque comportement, US, années 1930)

© 2013 IFPEC

+ Les origines de l'EFT

- Thérapie cognitive (Ellis, Beck: les cognitions agissent sur le stress, US, années 1960)
- Potentiel humain & ACP (Maslow, Rogers : auto-actualisation, années 1960)
- Thérapie par l'exposition (Edna Foa: Focus prolongé sur le problème, années 1980)
- Thérapie du champ mental (Roger Callahan : les acupoints influencent les symptômes psychiques, années 1970)

© 2013 IFPEC

+ L'EFT et la psychologie énergétique

- Environ 30 méthodes de psychologie énergétique
 - L'EFT est la plus connue et répandue
 - Environ 10 millions de personnes pratiquent régulièrement dans le monde
 - Mis au point par un ingénieur formé à Stanford, coach en performances Gary Craig selon les travaux de Roger Callahan et de sa méthode TFT ou TCM

© 2013 IFPEC

+ Acupoints et Stress

- L'acupuncture envoie des signaux de réduction du stress aux zones du cerveau qui sont activées par la peur
- L'acupuncture est utilisée par l'armée américaine pour traiter le SSPT avec les soldats de retour du front
- « Iraq Vets Stress Project » est un réseau de praticiens EFT bénévoles pour les vétérans.



Photo by Luke Stone, Los Angeles Times

© 2013 IFPEC

+ L'affirmation découverte de l'EFT

- " La cause de toute émotion négative provient d'un blocage dans le système énergétique du corps".



Gary Craig
Founder, Emotional Freedom Techniques (EFT)

© 2013 IFPEC

+ La métaphore de l'interférence

- Les pensées négatives créent une interférence, (similaire à ce que produit l'électricité statique dans une TV, une cellule ou la réception d'un signal WiFi) dans notre système énergétique, ce qui entraîne une réponse physique ou émotionnelle.



© 2013 IFPEC

+

La recette de base de l'EFT

© 2013 IFPEC

+

Identifier le problème

- Choisissez un problème émotionnel ou physique
 - Définissez-le avec une phrase de préparation et les phrases de rappel.
- Soyez spécifique lorsque cela est possible
 - Utilisez l'EFT sur les événements spécifiques chargés d'émotions qui peuvent sous tendre le problème.

© 2013 IFPEC

+

Phrase de préparation / phrase de rappel

- Phrase de préparation :
 - Même si j'ai (ce problème), je m'accepte tel que je suis.
 - Même si je suis (comme cela), je m'aime et je m'accepte complètement
 - Même si j'ai (tel problème), je m'ouvre à la possibilité de changer
- Phrase de rappel : (ce problème)

© 2013 IFPEC

+ Phrase de préparation

- La « phrase de préparation » combine :
- Exposition :
 - « Même si j'ai raté mon exposé devant tous mes collègues lors de mon audition d'entrée »
- Acceptation cognitive :
 - « Je m'accepte complètement tel que je suis »
 - NB : il s'agit d'accepter la personne que l'on est et non le problème que l'on a ou que l'on a eu.

© 2013 IFPEC

+ Phrase de préparation

Pourquoi s'accepter tel qu'on est ?

- Accepter c'est :
 - Accueillir volontairement, recevoir (accipere, acceptare)
 - Une action, un choix
 - Une curiosité détachée, comme un enfant regarde un insecte dans un bocal (Hayes)
 - Implique 3 mouvements :
 - Repérage
 - Curiosité
 - Distanciation
- « Vous ne pouvez pas partir d'un lieu d'où vous n'êtes pas arrivé »

© 2013 IFPEC

+ Phrase de rappel

- La « phrase de rappel »
- Rester centré sur le problème
 - « J'ai raté mon exposé devant tous mes collègues lors de mon audition d'entrée » (l'idéal est d'utiliser les propres mots du client)
- Elle peut varier à condition de rester sur le même problème
 - « J'ai raté mon exposé » / « J'ai bafouillé » / « je me suis complètement planté » / J'ai été vraiment nul »

© 2013 IFPEC

+ Phrase de rappel

- Trouvez une (ou des) phrase(s) qui déclenchent une réponse émotionnelle durant la stimulation des points
- Vous n'avez pas besoin de répéter la phrase de préparation en entier mais simplement une variante raccourcie ou une sélection de mots de la phrase de rappel

© 2013 IFPEC

+ La séquence EFT de base

- Répétez la phrase de préparation, 1 à 3 fois de suite, en stimulant le point karaté (la partie charnue de la main droite ou gauche).

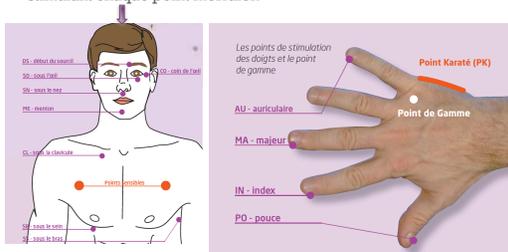


© 2013 IFPEC

+ La séquence EFT de base

Séquence de stimulations digitales

- Prononcez une seule fois la/les phrase(s) de rappel en stimulant chaque point méridien



© 2013 IFPEC

+ La séquence EFT de base

Posez les questions qui vous permettent de poursuivre

- A l'issue de la séquence de stimulations :
 - Est-ce que quelque chose a changé ?
 - Quand vous pensez à votre problème initial, ressentez-vous toujours la même chose ?
 - L'intensité de votre émotion a-t-elle augmentée ? Diminuée ? Est-elle stable ?

© 2013 IFPEC

+ La séquence EFT de base

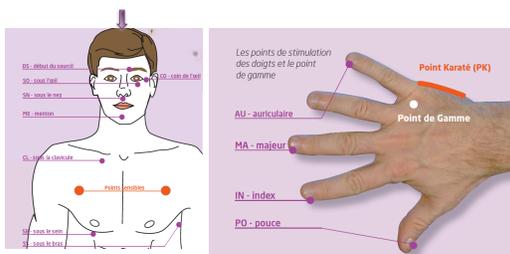
Adaptez votre nouvelle phrase de préparation

- En fonction des réponses aux questions précédentes, créez une nouvelle phrase :
 - « même si j'ai encore un reste de cette émotion, je m'accepte tel que je suis »
- Poursuivez jusqu'à ce que SUD = 0

© 2013 IFPEC

+ Démonstration de la séquence EFT

Exemple : peur de parler en public



© 2013 IFPEC

+ Exercice

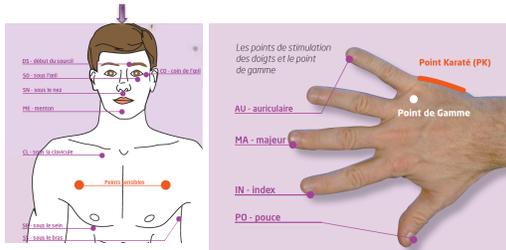
En grand groupe, chacun sur soi :

- Confortablement calé sur votre chaise, tournez lentement la tête vers la droite et prenez un repère visuel
- Puis, tournez lentement la tête vers la gauche et prenez un nouveau repère visuel
- Séance collective : « même si je n'arrive pas à tourner plus ma tête, je m'accepte totalement et complètement tel(le) que je suis »

© 2013 IFPEC

+ Exercice collectif : rotation du cou

- Même si je n'arrive pas à tourner plus ma tête, je m'accepte totalement et complètement tel(le) que je suis



© 2013 IFPEC

+ La recette de base de l'EFT

- Identifier la cible / le problème
- Construire la phrase de préparation en 2 parties
- Phrase de rappel
- Les étapes de la recette de base de l'EFT
 - Étape 1: La préparation
 - Étape 2: séquence de stimulations digitales avec phrases de rappels
 - Étape 3 : nouvelle évaluation du problème
- Ajustement de la phrase et rondes suivantes

© 2013 IFPEC

+

Détermination d'une cible

© 2013 IFPEC

+

Les 5 critères d'une cible

- ① Problème résumé en une image ou un court film et exprimé par son titre
Ex : « j'ai raté mon exposé devant mes collègues »
- ② Sensation corporelle et localisation présente
- ③ Émotion ressentie en y repensant
- ④ Cognition négative sur soi :
 - « Quand vous regardez cette image/film et que vous ressentez cette émotion, qu'est ce que vous vous dites de vous »
- ⑤ SUD : Subjective Unit of Distress or Disturbance soit en français Unité subjective de détresse ou de perturbation (intensité émotionnelle perçue)

© 2013 IFPEC

+

Les 5 critères d'une cible

Démonstration

- ① Problème résumé en une image ou un court film et exprimé par son titre
Ex : « j'ai raté mon exposé devant mes collègues »
- ② Sensation corporelle et localisation présente
- ③ Émotion ressentie en y repensant
- ④ SUD : Subjective Unit of Distress or Disturbance soit en français Unité subjective de détresse ou de perturbation (intensité émotionnelle perçue)
- ⑤ Cognition négative sur soi :
 - « Quand vous regardez cette image/film et que vous ressentez cette émotion, qu'est ce que vous vous dites de vous »

© 2013 IFPEC

+

La recette complète de l'EFT

© 2013 IFPEC

+

La ronde complète

- Identification de la cible
- Phrase de préparation / rappel
- Séquence de stimulation
- La gamme des neuf actions
- Nouvelle Séquence raccourcie

© 2013 IFPEC

+

Les étapes de la recette complète

La préparation (après avoir identifié la cible)

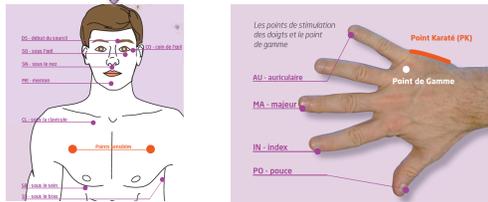
- Répétez la phrase de préparation, 1 à 3 fois de suite, en stimulant le point karaté (la partie charnue de la main droite ou gauche).

© 2013 IFPEC

+ Les étapes de la recette complète

Séquence de stimulations digitales

- Prononcez une seule fois la/les phrase(s) de rappel en stimulant chaque point méridien



+ La séquence complète

La gamme des neuf actions

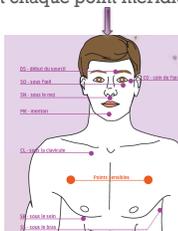
- En stimulant de manière continue le point de gamme, effectuez les neuf actions suivantes :
 - Fermez les yeux
 - Ouvrez les yeux
 - Regardez en bas à droite
 - Regardez en bas à gauche
 - Faites un tour complet avec vos yeux, lentement, dans le sens des aiguilles d'une montre
 - Faites un tour complet avec vos yeux, lentement, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
 - Fredonnez
 - Comptez
 - Fredonnez



+ La séquence complète

Séquence n°2 de stimulations digitales raccourcie

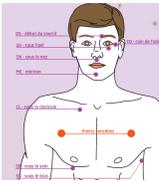
- Prononcez une seule fois la/les phrase(s) de rappel en stimulant chaque point méridien



+ La séquence complète

Rondes suivantes

- Mesure du SUD n°2, si SUD > 0
- Ajustement de la phrase, traitement du reste du problème ou d'un autre aspect



© 2013 IFPEC



Les règles de base de l'EFT

© 2013 IFPEC

+ L'importance d'être spécifique

- Posez des questions simples pour relier le mal être du patient/client à un événement troublant spécifique
- Les souvenirs sont enregistrés comme des événements uniques, et non comme des symptômes globaux tels que « anxiété »
- Pour traiter un souvenir avec l'EFT vous devez vous concentrer sur l'événement unique et non sur le symptôme
- Utilisez les mots exacts du client. Si nécessaire écrivez-les

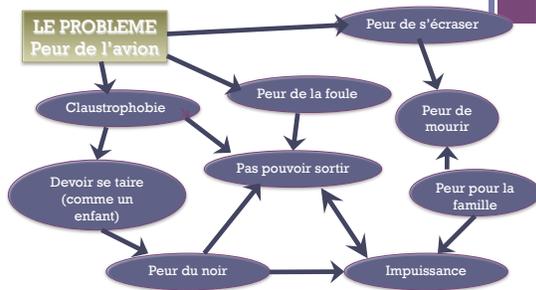
© 2013 IFPEC

+ Les aspects du problème

- Pratiquez l'EFT sur un aspect unique du problème, puis passez au suivant
 - Stimulez les points en continu avec le client tout en répétant ses mots exacts après lui. Cela crée un sentiment de sécurité pour lui (la sensation d'être entendu)
- Exemple de la peur de l'avion qui peut avoir de nombreux aspects :
 - Perte de contrôle
 - Claustrophobie
 - Peur des turbulences
 - Acrophobie - vertige

© 2013 IFPEC

+ Le diagramme relationnel



© 2013 IFPEC

+ L'effet de généralisation

- Notion de conditionnement / contre conditionnement : Ivan Pavlov
- La désensibilisation des composantes d'un événement traumatique, désensibilisera les mêmes composantes contenus dans d'autres événements
- Si plusieurs événements similaires sont arrivés il ne sera pas nécessaire de tous les traiter.
- Importance de retrouver le trauma originel : le float back

© 2013 IFPEC

+ Testez vos résultats en continu

- Observez les signes physiologiques du relâchement
 - Les épaules qui retombent, la respiration qui se calme, le rythme cardiaque qui diminue, le visage qui se colore, la transpiration
- Chercher les signes cognitifs de la relaxation
 - Le problème semble plus lointain et moins sombre, la solution est plus claire. La personne se sent bien dans son corps et réalise que le problème est extérieur.

© 2013 IFPEC

+ Testez vos résultats en continu

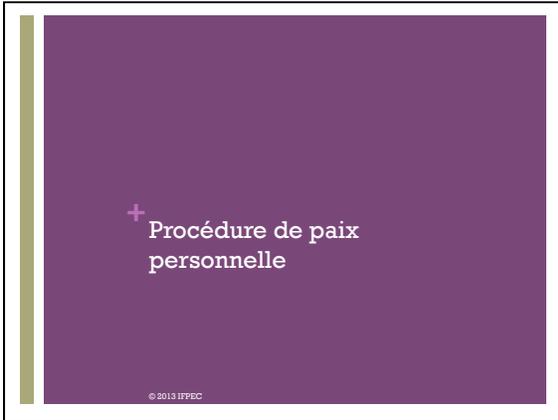
- Demander à la personne de revoir l'image initiale et de l'agrandir ou d'augmenter les couleurs
- Pour un film augmentez le son, la taille de l'écran
- Demandez à la personne de parler du problème plus en détail et calibrez le changement
- Observez les signes physiques de relâchement, le ressenti corporel
- Notez les changements cognitifs
- Tester une nouvelle fois vos résultats lors de la deuxième séquence

© 2013 IFPEC

+ Démonstration

- Trouvez la bonne cible
- Appliquez l'EFT sur la cible
- Test des résultats :
 - Signes physiologiques
 - Utilisation du pack traumatique (les 5 critères de la cible)

© 2013 IFPEC



+ La procédure de paix personnelle

- La Procédure de paix personnelle implique essentiellement que l'on fasse une liste de chaque **ÉVÈNEMENT SPÉCIFIQUE** dérangeant vécu dans sa vie, et que l'on applique ensuite l'EFT de façon systématique pour éliminer leur impact de notre existence. Avec un peu d'assiduité nous pouvons déraciner chaque « arbre négatif » de notre « forêt émotionnelle », et éliminer ainsi les causes majeures de nos problèmes émotionnels et physiques.
- La méthode est simple pour toutes les personnes qui connaissent déjà la recette simplifiée de l'EFT et la technique de « l'histoire racontée ».

© 2013 HFPEC

+ La procédure de paix personnelle

- Faites la liste de chaque épreuve ou événement dérangeant spécifique dont vous vous souvenez. Si vous n'en trouvez pas au moins 50, soit vous n'y mettez pas tout votre cœur, soit vous avez vécu sur une autre planète. La plupart des gens en trouvent des centaines.
- En faisant votre liste vous pouvez trouver des événements qui actuellement ne semblent vous causer aucun inconfort. C'est OK. Listez-les quand même. Le simple fait que vous vous en souveniez suggère un besoin de résolution.
- Donnez un titre à chaque événement spécifique... comme s'il s'agissait d'un clip vidéo. Par exemple : Papa m'a frappé dans la cuisine - J'ai volé le sandwich de Suzie - En troisième, j'ai été ridiculisé lorsque j'ai fait cet exposé devant ma classe - Maman m'a enfermé deux heures dans un placard - Mme Adams m'a dit que j'étais bête.

© 2013 HFPEC

+ La procédure de paix personnelle

- Lorsque vous avez commencé votre liste, choisissez les événements qui ont la plus forte charge négative et pratiquez l'EFT sur chacun d'entre eux, jusqu'à ce que vous puissiez en rire ou vous arrchiez à « ne plus pouvoir y penser ». Soyez aussi exhaustif que possible, en traitant tous les aspects de chaque événement. Soyez sûr de traiter complètement un événement avant de passer au suivant.
- Une fois que vous avez traité l'événement le plus intense, passez à celui qui est maintenant le plus élevé et ainsi de suite. Faites de l'EFT pour au moins un événement spécifique par jour... ou mieux encore, trois cibles... pendant trois mois. Cela ne prend que quelques minutes par jour. A ce rythme vous aurez résolu entre 90 et 270 événements spécifiques en trois mois.

© 2013 IFPEC

+ La procédure de paix personnelle

- Prêtez ensuite attention à la manière dont vous vous sentez mieux. Revendez sur certains de ces événements spécifiques et remarquez comme ces incidents, auparavant émotionnellement intenses, ont disparus. Remarquez toutes les améliorations au niveau de votre pression sanguine, votre pouls, et votre capacité respiratoire.
- Si vous prenez des médicaments, vous pourriez ressentir le besoin d'arrêter votre traitement. Faites-le SEULEMENT après avoir consulté un médecin qualifié. De nombreux formateurs en EFT ont fait de la Procédure de paix personnelle un élément obligatoire de leur cours. Quelques minutes par jour feront une différence phénoménale dans les performances scolaires, les relations, la santé, et notre qualité de vie.

© 2013 IFPEC

+ La procédure de paix personnelle

- Cette procédure simple et efficace peut être utilisée :
 - Comme un « devoir à la maison » entre les séances avec un médecin ou un thérapeute. Cela va accélérer et approfondir le processus de guérison.
 - Comme une procédure quotidienne pour éliminer les débris émotionnels accumulés tout au long d'une vie. Cela va augmenter l'estime de soi, réduire les doutes, et apporter une profonde sensation de liberté.
 - Comme moyen d'éliminer un ou plusieurs symptômes d'une maladie grave. Quelque part au milieu des événements spécifiques de chacun, on retrouve les colères, les peurs, et les traumas qui peuvent contribuer à la maladie. En s'adressant à toutes, vous cumulez les chances d'aider à la guérison.
 - Comme substitut efficace pour trouver les problèmes de fond. En neutralisant tous les événements spécifiques vous allez automatiquement inclure les problèmes de fond.
 - Comme moyen de relaxation durable.
 - Pour devenir un exemple pour les autres de ce qui est possible de faire.
 - Comme un « guide » de séance pour les thérapeutes

© 2013 IFPEC

+ La procédure de paix personnelle

- Mise en pratique de la procédure de paix personnelle :
 - Exercice en binôme
 - Trouver au moins 15 événements à traiter et commencer la liste.
- Partage en groupe

© 2013 IFPEC



Inversion psychologique

© 2013 IFPEC

+ Inversion psychologique

- L'inversion psychologique a été mise en évidence par le Dr. Callahan
- Sa métaphore est la suivante :
 - « commencer une session d'EFT sans rétablir la polarité du corps c'est comme mettre les piles à l'envers dans une lampe torche »
- L'ampoule ne s'allumera pas
- Les circuits énergétiques humains ont aussi besoin d'une polarité correcte
- Ceci signifie que l'énergie d'une personne en inversion psychologique circule en sens inverse.

© 2013 IFPEC

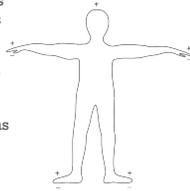
+ Inversion psychologique

- Un état qui bloque notre capacité naturelle à nous guérir et qui empêche tout traitement de fonctionner.
- L'état d'inversion psychologique est habituellement accompagné par une attitude négative et un comportement d'auto sabotage.
- Dans la vie courante, l'inversion psychologique est souvent reconnue comme un « blocage psychologique » qui nous empêche de réaliser certaines tâches avec facilité.

© 2013 IFPEC

+ Inversion psychologique

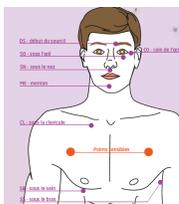
- Nous stimulons le point karaté ou bien nous massons le point sensible pour nettoyer les blocages énergétiques.
- Ces blocages peuvent annuler les effets de l'EFT
- Ils peuvent se manifester plusieurs fois dans une séance



© 2013 IFPEC

+ Inversion psychologique

Corrections



© 2013 IFPEC

+ Inversion psychologique

- Le terme de l'inversion psychologique (IP) a été éliminé du nouveau programme de Gary Craig parce que, après des années d'expérience, GC pense qu'il a été mal nommé.
- « Dans la pratique, l'IP est une forme de gains / pertes secondaire ou un nouvel aspect du problème initial. Alors que la correction de l'IP reste dans la recette de base, GC trouve que l'IP peut être traitée efficacement avec le traitement approprié des aspects, des événements spécifiques, et le travail de détective ».

© 2013 IFPEC

+ Inversion psychologique

- Dr Roger Callahan :
 - « Au départ, j'ai utilisé le terme Inversion Psychologique comme une métaphore et je me suis aperçu qu'il s'agissait d'une véritable inversion de la circulation de l'énergie dans le corps. Et la personne en IP ne peut être traitée correctement. C'est juste impossible.
 - L'IP se mesure physiquement avec l'aide d'un voltmètre sur lequel on peut observer une déviation négative de la polarité du corps humain ».

© 2013 IFPEC

+ Quand l'EFT ne fonctionne pas

- Etes-vous trop global ? Essayez aussi d'autres possibilités :
 - Buvez de l'eau
 - Trouvez des aspects complémentaires
 - Décrivez des détails complémentaires
 - Aller à la pêche aux événements reliés
 - Parlez plus fort, exagérez, généralisez, jurez, provoquez
 - Utilisez le TM pour détecter la présence d'un trauma occulté
 - La DN
 - Le plan de traitement
 - L'alliance thérapeutique
 - La persistance

© 2013 IFPEC
