



Marielle Laheurte

# L'EFT

La méthode et les techniques pour  
alléger la **SOUFFRANCE ÉMOTIONNELLE**

EYROLLES



# L'EFT

L'EFT, *Emotional Freedom Technique* (littéralement « Technique de libération émotionnelle ») est une pratique psycho-énergétique accessible à tous qui a pour but de libérer les émotions pour réduire les insomnies, le stress, les douleurs, les angoisses, rétablir la confiance en soi, éliminer les croyances limitantes ou fluidifier les relations. Elle repose sur la stimulation de points situés sur le trajet des méridiens répertoriés par la médecine chinoise. Cet ouvrage commence par exposer les origines et les principes de cette méthode, avant de décrire les applications possibles au quotidien.

■ Un auteur expert ■ Des exemples concrets ■ Des exercices pratiques



© Minh Tam Train

**MARIELLE LAHEURTE** est thérapeute intégrative, interprète de rêves, sophrologue (membre de la Chambre syndicale de la sophrologie), praticienne EFT, énergéticienne et formatrice de la méthode psychoénergétique PEAT. Elle est déjà l'auteur de plusieurs ouvrages chez Eyrolles : *50 exercices pour décrypter ses rêves*, *50 exercices de visualisation créatrice*, *50 exercices d'EFT*.

L'EFT



Marielle Laheurte

# L'EFT

EYROLLES

The logo for Eyrolles, featuring the word "EYROLLES" in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered underneath it.

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Mise en pages : Istria

Illustrations : © Hung Ho Tanh

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016  
ISBN : 978-2-212-56450-1

# SOMMAIRE

<b>Introduction .....</b>	<b>13</b>
Une drôle de méthode .....	13
Simple, rapide, efficace .....	14
Un tournant décisif .....	15
« Essayez l'EFT pour tout » (Gary Craig) .....	16

## **Partie 1 Aux sources de l'EFT .....**

<b>Chapitre 1 Une longue lignée .....</b>	<b>23</b>
Gary Craig et les débuts de l'EFT .....	23
<i>Les traumatismes de la guerre du Vietnam et l'EFT</i> .....	23
<i>Le temps de l'exploration</i> .....	24
<i>La rencontre décisive</i> .....	25
L'inspiration révolutionnaire du docteur Callahan .....	25
<i>La thérapie du champ mental</i> .....	26
L'acupuncture chinoise, ancêtre de l'EFT .....	27
<i>Une pratique millénaire</i> .....	27
<i>Un réseau mis au jour</i> .....	28
<i>Fluidifier et stimuler</i> .....	29
Les autres méthodes qui ont inspiré l'EFT .....	31
<i>La kinésiologie appliquée de George Goodheart</i> .....	31
<i>La kinésiologie behavioriste de John Diamond</i> .....	32
Une famille qui s'agrandit toujours plus .....	32

<b>Chapitre 2 Les principes de l'EFT .....</b>	<b>35</b>
L'être holistique .....	35
<i>Corps, énergie, émotion</i> .....	35
<i>Le soin holistique</i> .....	36
L'énergie au cœur de la vie .....	37
<i>Tout est énergie</i> .....	37
<i>Un nouveau paradigme</i> .....	38
<i>Polarités énergétiques inversées et autosabotage</i> .....	38

S'aimer et s'accepter.....	39
<i>Le pouvoir des mots</i> .....	39
<i>Le pouvoir du cœur</i> .....	40
<i>L'amour contagieux</i> .....	41
<b>Chapitre 3 Les émotions.....</b>	<b>43</b>
Une relation mouvementée.....	43
<i>Un langage universel</i> .....	44
<i>Le cerveau émotionnel</i> .....	45
Amies ou ennemies ? .....	47
<i>Gardons la tête froide</i> .....	47
<i>Des mots et des maux</i> .....	48
La toxicité du stress.....	50
<i>Des réactions disproportionnées</i> .....	50
<i>Les voies sympathique et parasympathique</i> .....	54
<i>Une question d'équilibre</i> .....	56

## Partie 2 Pratiquer l'EFT.....59

<b>Chapitre 4 La recette de base .....</b>	<b>63</b>
Les rondes EFT .....	64
<i>Définir le problème</i> .....	64
<i>Évaluer le problème</i> .....	68
<i>Supprimer les résistances avec la formule d'appel</i> .....	68
La ronde courte .....	72
<i>Les points à tapoter</i> .....	72
<i>Les phrases de rappel</i> .....	74
<i>Peler l'oignon : de rondes en rondes</i> .....	75
La ronde longue.....	76
La gamme des neuf actions.....	78
Récapitulons .....	79
<i>La recette complète</i> .....	79
<i>Pas le temps de finir la session ?</i> .....	79
<b>Chapitre 5 La recette enrichie .....</b>	<b>81</b>
Un tapping sur mesure.....	81
<i>Le tapping continu</i> .....	81

<i>Le tapping sans parole</i> .....	82
<i>Le tapping massage</i> .....	82
<i>Le tapping discret</i> .....	83
<i>Le tapping invisible</i> .....	83
<i>Le tapping rythmé</i> .....	84
Ajuster les mots .....	85
<i>Une formule d'appel ciblée</i> .....	85
<i>Les jeux de mots</i> .....	86
<i>L'amplification</i> .....	87
<i>Le recadrage</i> .....	88
<i>Le dialogue libérateur</i> .....	89
Les recettes de chefs .....	90
<i>La technique du film</i> .....	90
<i>La méthode du choix</i> .....	93
<i>La technique du volcan</i> .....	94
<i>La méthode du « oui mais... »</i> .....	95
<i>La méthode du « parce que... »</i> .....	96
<i>Les rondes positives</i> .....	97
<i>La méthode « Et si... » du docteur Carol Look</i> .....	98

## **Chapitre 6 L'EFT au quotidien ..... 99**

Modèle de séance : l'exemple de Mona .....	99
Se libérer des émotions toxiques .....	102
<i>Les peurs</i> .....	102
<i>La colère</i> .....	106
<i>La tristesse</i> .....	108
<i>La culpabilité</i> .....	112
Libérer le corps .....	114
<i>Le protocole de base pour soulager les douleurs</i> .....	114
<i>Ce corps qui vous pèse</i> .....	117
<i>L'angoisse</i> .....	120
<i>Les addictions</i> .....	121
Se libérer des pensées et des croyances négatives .....	124
<i>Les croyances limitantes</i> .....	124
<i>Recadrer les pensées négatives</i> .....	128

**Chapitre 7 Dépasser ses limites ..... 135**

Atteindre ses objectifs et réaliser ses rêves ..... 136

*La peur du changement* ..... 136

*Et si c'était possible ?* ..... 137

Améliorer ses performances ..... 141

Accueillir l'abondance ..... 142

*Être satisfait de ce que l'on a* ..... 143

*Cultiver la gratitude* ..... 143

*Éliminer les freins intérieurs* ..... 143

*Être positif* ..... 144

**Chapitre 8 Aller encore plus loin ..... 147**

Accepter l'ombre ..... 148

*Vivre avec ses défauts* ..... 148

*Découvrir nos ombres grâce aux autres* ..... 149

Ombre et lumière ..... 150

*La méthode du « Et »* ..... 150

*Sortir des identités artificielles* ..... 152

*Je suis unique* ..... 152

Ici et maintenant ..... 153

*La méthode « À présent »* ..... 153

*Une journée avec l'EFT* ..... 154

**Chapitre 9 Aider autrui avec l'EFT ..... 157**

L'EFT avec les enfants ..... 158

*Des rondes enfantines* ..... 158

*L'EFT pour les enfants de 1 à 5 ans* ..... 160

*L'EFT pour les enfants de 6 ans et plus* ..... 164

L'EFT par procuration ..... 167

*Aider nos proches* ..... 167

*Débloquer une situation dérangeante* ..... 168

*Les animaux, les plantes et plus encore* ..... 169

L'EFT en groupe ..... 170

*L'EFT en couple* ..... 170

*L'EFT en classe* ..... 171

*L'EFT entre collègues*..... 171

**Annexes**..... 173

**Glossaire** ..... 177

**Bibliographie** ..... 181

Sur l'EFT ..... 181

Autres ..... 181

Sites Internet ..... 182

**Index des notions**..... 183

**Index des noms propres**..... 185



## Avertissement

L'EFT ne remplace aucunement un suivi médical ni des traitements médicaux. L'auteur et l'éditeur se dégagent de toute responsabilité concernant la manière dont le lecteur choisit d'appliquer les techniques présentées dans ce livre. En cas de troubles importants, qu'ils soient émotionnels ou physiques, le lecteur est prié de consulter un spécialiste compétent.



# INTRODUCTION

## Une drôle de méthode

Assis devant moi, Sylvain m'écoute d'un air sceptique. Je reconnais bien ce regard : légèrement gêné et anxieux, en attente d'une solution. Non seulement Sylvain n'est pas du tout habitué à consulter mais en plus il vient « pour faire plaisir » à une amie... Il m'expose brièvement son problème : la phobie du dentiste. Il a des soins à effectuer depuis des mois mais dès qu'il se retrouve chez le dentiste, il panique au point d'annuler la séance. Je le sens réticent à entrer dans les détails, et honteux d'être obligé de se livrer à moi sur ce sujet si « ridicule », selon ses termes. Je devine que cet homme a du mal à admettre ses faiblesses, il aime être aux commandes, et là, il ne gère plus.

Tandis que je lui explique le fonctionnement de l'EFT, je me demande s'il adhèrera à l'étrangeté de la technique. En sa qualité de directeur général d'un grand groupe financier, où le sérieux et la logique l'emportent sur l'irrationnel, je sens de fortes réticences, mais je poursuis mon explication, émaillée de preuves scientifiques et d'exemples concrets. D'après l'expérience des praticiens et consultants EFT, les réussites s'élèvent à près de 90 %. Je l'invite enfin à tester la méthode immédiatement, et à en juger par lui-même. « Nous allons donc tapoter certains points méridiens<sup>\*1</sup> du corps, tout en décrivant votre problème à haute voix. Il faudra d'abord répéter une formule qui éliminera les résistances éventuelles au traitement : “Même si je panique

---

1. Les termes suivis d'un astérisque à la première occurrence figurent dans le glossaire en fin de volume.

quand je suis chez le dentiste, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément." » Il accepte d'essayer.

Son air dubitatif disparaît peu à peu. Nous voilà à tapoter ensemble, lui, répétant à haute voix les phrases que je prononce. Au bout de quelques minutes, les manifestations de son angoisse ont déjà diminué. À la fin de la séance, il peut envisager d'aller chez le dentiste.

Je teste ce résultat en lui demandant de fermer les yeux et d'imaginer le soin dentaire. Il se concentre quelques instants puis s'exclame : « Je ne sais pas si je serai aussi détendu le jour du rendez-vous, mais j'avoue que là, en y pensant, je me sens bien. Finalement, pourquoi en avoir fait toute une histoire ? » Je lui explique comment utiliser seul l'EFT avant et pendant les soins dentaires. Quinze jours après, il m'apprend, ravi, que le rendez-vous qui le paniquait tant s'est déroulé sans angoisse.

## Simple, rapide, efficace

Comme disait Albert Einstein, « il est plus difficile de désintégrer une croyance qu'un atome » ! Nous avons tendance à douter des solutions les plus simples, c'est pourquoi l'EFT soulève tant de doutes... de la part de ceux qui ne l'ont jamais essayée ! « Trop beau pour être vrai », « trop facile », ces croyances bien ancrées n'empêchent pas l'efficacité de l'EFT, qui est d'ailleurs la méthode idéale pour les éliminer.

Essayez, expérimentez, sortez de votre zone de confort, redevenez un aventurier, curieux et ouvert, retrouvez votre regard d'enfant toujours prêt à explorer le monde. Oui, l'EFT est un *jeu* d'enfant, ludique et merveilleux. Les enfants, d'ailleurs, adorent l'EFT, et sur eux les résultats sont impressionnants ! Ils comprennent le système en quelques minutes et l'utilisent très bien tout seuls. Un jeu d'enfant, simple et pourtant très efficace.

Si vous l'avez déjà pratiqué, vous savez sûrement combien cet outil peut être puissant pour soulager vos douleurs, qu'elles soient émotionnelles ou physiques. Peut-être même que vous vous êtes habitué à ses effets miracles, et que le tapping\* est devenu un réflexe pour vous, parfaitement intégré à votre vie quotidienne, aussi évident que de se brosser les dents tous les jours.

## Un tournant décisif

L'EFT signifie « technique de libération émotionnelle » (*Emotional Freedom Techniques*). Son surnom est le « tapping ». L'EFT est considérée comme de l'acupuncture émotionnelle. Elle appartient à la grande famille des thérapies dites « psychoénergétiques », qui se fondent sur le système énergétique du corps. Parmi elles, l'EFT est à la première place. Alors que certaines méthodes ont disparu aussi vite qu'elles étaient arrivées, l'EFT, mise au point dans les années 1990 par Gary Craig, poursuit son expansion mondiale. Plus d'un million de personnes l'utiliseraient aujourd'hui, d'après le nombre de livres téléchargés ou vendus, d'ateliers et de personnes qui consultent les praticiens.

Il semble à première vue que l'EFT est arrivée aussi soudainement qu'un ovni se posant sur notre planète. Pour dissiper cette impression, je consacrerai le premier chapitre à son histoire où vous découvrirez qu'elle plonge ses racines dans une tradition millénaire qui date de cinq siècles : l'acupuncture chinoise. D'autres pratiques plus récentes l'ont nourrie également, comme la kinésiologie appliquée ou encore la PNL.

Vous apprendrez aussi dans cet ouvrage que même si l'EFT est une technique « facile », elle est également subtile et profonde. Vous apprendrez à l'utiliser de manière pratique, au travers de nombreux exercices et protocoles complets. Comme beaucoup

de personnes qui ont appris seules l'EFT, vous aussi pourrez obtenir des résultats excellents.

En résumé, l'EFT est une technique d'autotraitements qui permet de rétablir le flux de l'énergie dans le corps, dont le blocage provoque des perturbations émotionnelles. La loi qui fonde l'EFT est celle-ci : « La cause de toutes les émotions négatives se trouve dans le système énergétique du corps<sup>2</sup>. » Donc, tapoter les points méridiens harmonise le flux de l'énergie et libère en même temps les émotions associées. L'EFT peut être utilisée par tout le monde, et complète parfaitement d'autres thérapies ou traitements médicaux.

## « Essayez l'EFT pour tout » (Gary Craig)

L'EFT vous aidera non seulement à soulager vos douleurs et à libérer vos émotions, vos phobies et vos traumatismes, mais aussi à développer vos potentiels, à améliorer vos performances, à éliminer vos croyances limitantes ou encore à découvrir vos ressources cachées. En tout temps, en tout lieu, que vous soyez chez vous, en voyage, vous pourrez utiliser cet outil remarquable. J'y ai souvent recours lors de mes séjours dans des parties reculées de la planète, lorsque je n'ai que l'EFT pour soulager des maux ou pour évacuer l'anxiété face à des situations difficiles et imprévues. La solution est bien là, entre nos mains, au bout de nos doigts.

### **À noter**

Attention toutefois, l'EFT ne remplacera en aucun cas un avis ou un traitement médical ; considérez cette technique comme une aide, un soutien complémentaire.

---

2. Gary Craig, *Le Manuel d'EFT*, Éditions Dangles, 2012.

Persévérez : parfois, vous obtiendrez des résultats en quelques minutes, voire quelques secondes, et parfois il faudra insister plusieurs jours, et même plusieurs fois par jour. Surtout, ne vous arrêtez pas à un premier « échec », essayez encore et encore sur divers sujets.

Je souhaite que l'EFT vous aide à améliorer votre vie dans tous ses aspects et à devenir le créateur de votre bien-être.

*« Ensemble, nous construirons en vous une passerelle vers la contrée de la paix intérieure<sup>3</sup>. »*

Gary CRAIG