***À VOTRE SANTÉ – Chaque semaine, Charlotte Langrand, journaliste pour les pages Tendances du Journal du Dimanche, décrypte les méthodes de bien-être et de nutrition pour prendre soin de soi simplement. Zoom sur l »Emotional Freedom Technique », une pratique qui s’attaque à nos angoisses et nos peurs.***

Le site le proclame : c’est la « découverte de santé la plus utile de ces 100 dernières années ». L’affirmation est osée mais, sans aller jusqu’à établir un classement des meilleures avancées médicales, l’EFT (Emotional Freedom Technique) connaît en effet un succès grandissant auprès des praticiens de médecines complémentaires, en raison de sa grande accessibilité pour les patients. Concrètement, cette technique consiste à tapoter avec le bout de ses doigts les points d’entrée des méridiens énergétiques utilisés en acupuncture, en répétant une phrase positive en rapport avec le problème à traiter. Il s’agit ainsi de résoudre des soucis émotionnels précis ancrés dans l’inconscient depuis longtemps, en soulageant la mémoire émotionnelle, qui a été marquée par un traumatisme initial. C’est donc le domaine de la psychothérapie qui s’empare en premier lieu de cette thérapie énergétique basée sur le lien entre le corps et l’esprit.

**Lutter contre les émotions négatives ou les « tocs »**

Une séance agit en deux temps : identifier le problème à résoudre en discutant avec le patient, à l’aide de questions orientées qui indiqueront quelle est l’origine du problème, puis la répétition de phrases positives répétées en stimulant les points d’énergie. Ce processus va ainsi libérer les émotions négatives comme la phobie, la tristesse, la colère, l’anxiété mais aussi certains « tocs » comme se laver les mains souvent ou des problèmes de mauvaise image de soi, d’allergies, d’obésité… Cette méthode se situe à la croisée des chemins de nombreuses pratiques comme l’auto-hypnose, la méditation, la sophrologie ou l’accupression.

L’EFT est née de la synthèse de médecines douces par plusieurs médecins : l’acupuncture appliquée à la kinésiologie par le chiropracteur George Goodheart dans les années 1960, à laquelle le psychiatre australien John Diamond ajoute des phrases de psychologie positive dans les années 1970. Roger Callahan perfectionne ensuite la méthode avec la technique du « tapotage » et de concentration sur un problème émotionnel mais elle reste encore compliquée à utiliser. C’est Gary Craig, ingénieur et coach en développement personnel, qui simplifie et popularise l’EFT dans les années 1990, en la rendant accessible à tous, en établissant un protocole de points plus facile à pratiquer.

**« L’EFT pour tous »**

En France, l’une des élèves de Gary Craig est devenue l’ambassadrice de l’EFT : outre le site internet officiel de la Fédération, Geneviève Gagos vient d’écrire un livre, « l’EFT pour tous », chez Marabout. « Cette technique est révolutionnaire, les résultats sont extraordinaires, témoigne le docteur Frédéric Rosenfled, médecin psychiatre à la clinique de Lyon Lumière, formé par Geneviève Gagos. Elle fonctionne très bien, j’ai même traité des patients psychotiques ou des personnes en grande souffrance avec cette méthode. C’est le 21e siècle. » L’EFT marcherait également très bien sur les enfants, très réceptifs à son côté « ludique ». Pour plus d’efficacité, il est même possible de répéter l’exercice seul, après les premières séances, comme on ferait de l’auto-hypnose ou de la méditation chez soi.