

# EFT (Emotional Freedom Tehniques)



Le mouvement des thérapies basées sur les méridiens naît lorsque, en 1970, John Diamond, un psychiatre et kinésologue australien, a l'idée d'utiliser des affirmations positives tout en touchant des points d'acupuncture pour soigner les problèmes émotionnels. Au début des années 1980, Roger Callahan, un psychologue cognitiviste et hypnothérapeute américain, perfectionne ce processus en utilisant des tapotements sur les points d'acupuncture et en se concentrant sur un problème émotionnel précis. Il crée des séquences pour chaque type d'émotion et baptise sa méthode thérapie du champ mental (Thought Field Therapy), une technique très complexe. Au début des années 1990, Gary Craig, un ingénieur, suit la formation de Callahan. Il lance sa technique de **libération émotionnelle (Emotional Freedom Techniques, EFT)** en mettant son manuel à la disposition de tous, gratuitement, sur Internet. Puis, en 2012, il réduit le nombre de points à stimuler, simplifiant considérablement cette méthode.

Nous retrouvons dans l'ensemble de ces méthodes divers aspects communs et, notamment, l'accent sur ce qu'il est courant d'appeler les « résistances » du patient-c'est à dire des racines émotionnelles qui bloquent le progrès du traitement. Sous ces résistances se cachent des déséquilibres énergétiques tels que la désorganisation neurologique (DN) ou des inversions psychologiques (IP).

L'EFT permet donc :

- De se libérer des émotions toxiques, tout en conservant le message de l'émotion
- De se libérer du stress
- D'en finir avec les blocages, les peurs et les phobies,
- De reprendre la responsabilité de sa vie,
- De remplacer des croyances qui ne nous servent plus par de nouvelles croyances aidantes.