



Juin 2009

## **EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIC) ET EMDR**

La conférence sur l'EFT et l'EMDR s'est tenue samedi 13 juin à Bron dans les locaux de la maison des sociétés de façon très ludique et sympathique. Mme Christine Dupont art-thérapeute à Ecully, nous a expliqué et fait pratiquer quelques tapotages eftiens puis j'ai expliqué en tant que cobaye la technique « emderienne ».

En préambule j'ai rappelé que Mensa ne faisait pas de prosélytisme, et que notre curiosité naturelle nous poussait à s'intéresser à toutes nouvelles techniques ou scientifiques, à chacun de se faire sa propre opinion sur le sujet et le bien-fondé de chacune, sachant qu'il n'existe pas une solution miracle pour résoudre tous les problèmes que la vie nous impose.

EFT sont les initiales de Emotional Freedom Technic, et est arrivée en France il y a cinq ans, il s'agit de se libérer des stress quotidiens ou plus profond.

Gary Craig en est le créateur, après avoir fait le tour du monde des techniques de relaxation, il en a fait une synthèse pour l'homme moderne.

Il s'agit de mettre en vibration sous forme de tapotements des points (bord de la paume, sous les yeux, au coin des yeux, sous le nez, le menton, sous la poitrine, sous les bras, sur le haut du crâne) correspondants à ceux de l'acupuncture ou du Qi gong, tout en répétant une phrase ciblée sur le problème choisi « même si..., je m'aime et je m'accepte totalement ». Nous nous sommes chacun tapotés (nous-mêmes, tout de même !) ces endroits magiques avec cotation avant et après de notre stress sur une échelle de 10. Le résultat était la plupart du temps probant avec une baisse de 1 à 3 points, dans le cas contraire un léger malaise pouvait survenir, lié peut être à une libération des émotions désagréables. Ce travail peut être fait en groupe ou en privé selon les cas. Chacun était invité à décrire ses sensations et la richesse de celles-ci était tout à fait étonnante.

En plein exercice et concentrée je n'ai pas pris le temps de faire une photo mais je vous laisse imaginer : les petits indiens (tapoter sur la poitrine : point d'urgence !), le gorille (sous les bras) ... Cette pratique est basée sur l'autonomisation de la personne dans la gestion de ses émotions et peut être facilement mise en place à n'importe quel moment de la journée.

[www.eft-liberation-des-emotions.com](http://www.eft-liberation-des-emotions.com)

La technique de l'EMDR (eyes movement desentization reprocessing) a été mise au point par Shapiro en 1983 aux Etats-Unis, et utilise les mouvements latéraux alternatifs des yeux et autres stimuli sensoriels, pour reconnecter et faire remonter des souvenirs traumatisants afin de retraiter leur impact émotionnel. Loin de les effacer elle permet aux personnes de les intégrer dans leurs souvenirs, sans en vivre les effets négatifs. J'ai utilisé l'image du défragmentateur de disque dur pour expliquer ce mécanisme: votre disque dur ralentit (cerveau) car certains fichiers sont désorganisés, vous trouvez un système qui va aller les chercher et les réorganiser de façon que votre mémoire vive ne soit plus embarrassée. C'est une technique lourde et puissante au niveau émotionnel qui doit être pratiquée de façon très entourée, et encadrée de verbalisation avec un psychanalyste ou psychologue.

[www.emdr-france.org](http://www.emdr-france.org)

En tout cas Mme Dupont pouvait être satisfaite, en sortant nous étions tous détendus et affectueux les uns avec les autres, à moins que cela n'était le fait que de se retrouver autour d'un verre au restaurant de l'Elysée, tout un programme !

Cécile