



# L'EFT, pour gérer le stress et l'anxiété

VOTRE ENFANT EST ANXIEUX À L'IDÉE DE REPRENDRE L'ÉCOLE ? DÉCOUVREZ UNE NOUVELLE MÉTHODE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE POUR L'AIDER À SURMONTER SES APPRÉHENSIONS. **Sophie Pensa**

Le sigle EFT est l'acronyme d'Emotional Freedom Techniques, ou Techniques de libération émotionnelle. Cette méthode d'autotraitement énergétique a vu le jour il y a une vingtaine d'années aux États-Unis et commence à se développer en France. Elle reprend une notion de la médecine chinoise : le corps est parcouru par un réseau de canaux très fins (les méridiens) à travers lesquels circule l'énergie vitale. Des points, connus comme les points d'acupuncture, jalonnent ces méridiens et permettent de stimuler et de réguler l'énergie. Selon l'EFT, les émotions négatives constituent des barrages énergétiques que l'on peut désamorcer en venant tapoter des points précis, au niveau de la tête, du visage et du haut du corps.

## Court-circuiter les émotions négatives

« Lors d'une séance, la personne active l'émotion négative en pensant à la situation qui le stresse et en formulant une phrase qui la décrit. Simultanément, elle stimule les points, ce qui envoie une information de retour au calme au cerveau. L'information stressante est court-circuitée, ce qui permet de la déprogrammer mentalement », explique Jean-Michel Gurret, psychothérapeute et fondateur de l'Institut français de psychologie énergétique clinique ([www.ifpec.org](http://www.ifpec.org)).

## FACILE À UTILISER AVEC LES ENFANTS

Ludique et facile, cette méthode est bien adaptée aux enfants. Prenons l'exemple de Kévin, 7 ans, qui pleure et ne veut pas aller à l'école. La première étape du traitement consiste à lui faire verbaliser, avec l'aide de sa maman ou de son papa, son émotion, à travers une phrase

comme : « Même si j'ai une boule dans la gorge et que je n'ai pas envie d'aller à l'école, je suis un merveilleux petit garçon et mes parents sont fiers de moi », tout en stimulant le Point Karaté, au niveau du tranchant de la main. Ensuite, la maman ou le papa tapote en douceur ou

masse cinq secondes les points 1 à 8, dans l'ordre, tout en prononçant en même temps une phrase courte :

- Point 1** : « Je n'ai pas envie d'aller à l'école »
- Point 2** : « J'ai une boule dans la gorge »
- Point 3** : « Ces larmes coulent »
- Point 4** : « Une boule dans ma gorge »
- Point 5** : « Je ne veux pas aller à l'école »
- Point 6** : « Je suis triste »
- Point 7** : « Ces larmes qui coulent sur mes joues »
- Point 8** : « Je n'ai pas envie d'aller à l'école »

## Dialoguer avec son enfant

« Ce cycle peut être recommencé, explique Jean-Michel Gurret, jusqu'à ce que l'enfant se sente plus serein. Puis on marque une pause pour discuter avec lui. Il en dira alors peut-être plus sur ce qu'il craint. Vous pourrez reformuler la phrase de départ avec ces informations et recommencer le cycle de stimulations. »

## À lui de jouer !

L'EFT permet de soulager de nombreux troubles classiques de l'enfance et de l'adolescence : peur de réciter une leçon devant les autres, bégaiement, déconcentration, colère... Et, à force de pratique, l'enfant acquiert les réflexes pour le faire lui-même.



## À LIRE

À travers de nombreux cas concrets, l'auteur explique comment s'approprier la méthode EFT et la pratiquer avec les enfants. **Finis, les chagrins, les peurs et les colères avec l'EFT, de Jean-Michel Gurret, Leduc.S Éditions, 17 €**



## Dr Gérald Kierzek vous répond

Ma Question santé, du lundi au vendredi à 6h55 sur Europe 1

« Mon fils a des maux de tête à chaque rentrée. Est-il atteint de phobie scolaire ? »

La phobie scolaire regroupe diverses situations : angoisses, pleurs, maux de ventre... qui disparaissent quand il n'est plus question d'école (week-ends, vacances...). Il est important de déterminer les causes de cette phobie, par exemple avec l'aide d'un pédopsychiatre : anxiété de séparation, anxiété de performance sous la pression des résultats (et des parents !), « traumatisme » (harcèlement à l'école...). L'essentiel est de ne pas nier cette souffrance.