

## Se détacher des émotions négatives et du stress par l'Emotionnal Freedom Technique

Si vous recherchez des exercices simples de gestion du stress, stress qui sous entend la meilleure gestion de vos émotions, si vous êtes en colère, irrité, agacé, dans la crainte ou l'insécurité, que vous cherchez à dépasser un événement difficile, l'EFT peut s'avérer intéressant. Les recherches faites par l'américain Gary Craig l'ont amené il y a 20 ans à imaginer l'EFT (emotionnal freedom technique), qui est très efficace et rapide à utiliser soi même ou avec un spécialiste. Tout est une question de pratique et d'habitude à prendre.

Vous trouverez même en ligne son manuel gratuit très complet en français (repris de l'anglais) dont le lien est ici :

[https://conscience-et-sante.com/manuelfrancais\\_EFT.pdf](https://conscience-et-sante.com/manuelfrancais_EFT.pdf)

La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel. Nous bloquons notre fonctionnement, suite à un conflit avec un collègue, un supérieur hiérarchique, notre conjoint, un enfant, suite à des angoisses, ou des appréhensions, des peurs, des envies, des jalousies que nous ne nous avouons pas. Nous ne bloquons pas seulement notre mental à force de ruminer une situation désagréable, à force de mobiliser notre mental, notre système immunitaire et notre système nerveux se fatiguent, on n'en dort plus la nuit, et nous nous fatiguons. Au pire, quand nous gardons pour nous, quand nous ne parvenons pas à dire ce que l'on ressent dans une situation, alors on bloque. Certains de nos « anciens » parlaient même d'un poison émotionnel que nous conservons en nous ou que nous diffusons autour de nous.

Dès ma formation à l'EFT en 2012, j'ai commencé à appliquer cette méthode sur des émotions négatives que j'avais, et même sur certaines de mes douleurs physiques en lien avec un agacement prolongé (maux de tête, maux de dos et même de gorge, digestion) et sur tous les événements que je venais de vivre. C'est ainsi que l'EFT est devenu pour moi un outil me permettant de gérer au quotidien les difficultés et les changements que je devais surmonter et de me procurer de la distance avec les gens et les évènements.

EFT, en anglais, Emotional Freedom Technique, autrement dit « technique de libération émotionnelle ». se réalise grâce à des tapotements sur des points de méridiens d'acupuncture, pendant que nous nous concentrons sur le problème à traiter. Nous rétablissons alors le « courant énergétique » corporel et libérons ainsi l'émotion négative qui y était associée (la colère, l'agacement, nos doutes, peurs associées).

Gary Craig ne cesse de répéter qu'on peut « Utiliser l'EFT sur tout ». Les indications psychiques les plus courantes sont les peurs, les phobies, l'anxiété, les situations et souvenirs négatifs.

L'EFT peut être utilisé pour surmonter les difficultés scolaires ou professionnelles, la timidité et le manque de confiance en soi.

Avec l'EFT plus on est précis, mieux ça marche avec des résultats surprenants. J'ai

ainsi vérifié à plusieurs occasions qu'une colère au sujet d'une personne redescend comme un soufflé à l'issue d'une session de 3 ou 4 minutes. Une autre solution plus sereine surgit.

On peut s'exercer soi même en tapotant sur les points d'acupuncture indiqués par Gary Craig.

L'EFT va aider à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit en travaillant sur les blocages et sur les causes émotionnelles. Je trouve que cette méthode nous permet de réapprendre notre capacité naturelle à laisser aller ou comme on le dit de nos jours, « lâcher prise » :

- Qu'est-ce qui fait que nous nous accrochons et que nous avons du mal à lâcher prise ?
- « Est-ce que je préfère garder cette émotion, ou est-ce que je peux la laisser aller ? »

Mon expérience me permet d'intégrer le **détachement** dans ma vie (par rapport au jugement, à une personne, une chose ou une attente quelconque) et ainsi de libérer un champs d'action que je ne soupçonnais même pas ! J'opposerais même le détachement au jugement qui nous « colle » à autrui et qui nous freine dans notre évolution.

En effet, j'ai observé que plus on juge une personne par envie, parce que l'on pense que son projet n'est pas le bon et qu'il ne marchera pas, ou parce que la jalousie pointe en nous, ou parce qu'il nous agace, alors toute l'énergie de notre pensée et de notre cerveau va bloquer notre propre mouvement vers l'avant.

**En somme, puisque je juge l'autre (en mode binaire bon / mauvais) plus je désire en fait que l'autre n'avance pas, moins j'avancerai. A chaque fois que l'on critique quelqu'un, on se critique soi même.**

Comme je l'ai déjà expliqué, il y a un lien évident entre notre "regard-représentation » du monde et nos résultats. Nous pouvons, au contraire de ce qui nous a été dit et enseigné en général, faire évoluer le cours des choses dans notre vie plus rapidement qu'on ne le pense.

Par une prise de conscience de notre puissante capacité à structurer le monde qui nous entoure par nos protections mentales, et par un travail de fond de prise en main de nos émotions par une méthode comme l'EFT, nous constaterons des changements plus rapides en ce qui concerne le lâcher prise sur nos sources de stress, d'agacement et d'épuisement.

Le premier bénéfice que j'ai eu avec l'EFT est d'arrêter de penser que les autres sont les responsables de mes difficultés.

Les petits exercices de l'EFT sont rapides, et apportent une autre vision des choses et font émerger rapidement des solutions plus épanouissantes.

Lorsqu'un client vit un moment difficile, il m'arrive de lui proposer un exercice pratique d'EFT où je vais le guider.

La pression retombe toujours et sa perception de l'évènement ou de la personne impliquée dans son état émotionnel diminue.

Une autre solution devient possible pour eux : aller lui parler, rester authentique, ou « passer l'éponge ». Quand on montre de l'ouverture on envoie toujours aux autres des intentions de collaboration et les autres nous le rendront bien.

Si vous souhaitez découvrir l'EFT, ou en savoir plus pour aider un collaborateur en stress, n'hésitez pas à me contacter.

Patrick Krzyzosiak

A Paris , le 12 février 2020

D'autres publications sur :

LinkedIn (profil : Patrick Krzyzosiak

<http://www.spkenegycoaching.com/documents.html>

WordPress : <http://www.patrickkrzyzosiakcoaching.wordpress.com>

*Coach individuel & team CT 31 (2006)*

*Consultant et formateur RH*

140, Bis Rue de Rennes-75006 PARIS

*email* : [p.krzyzosiak@spkenegycoaching.com](mailto:p.krzyzosiak@spkenegycoaching.com)

**T** : +33 1 70 38 24 30 **M** : +33 6 62 18 65 73

[www.spkenegycoaching.com](http://www.spkenegycoaching.com)



# L'EFT À VOTRE PORTÉE

L'EFT (Emotional Freedom Techniques, qui signifie Techniques de libération émotionnelle en français) est une méthode de guérison simple que vous pouvez utiliser soit de manière autonome, soit avec l'aide d'un thérapeute/praticien. Vous pouvez l'utiliser comme une technique unique, ou bien de la combiner avec d'autres outils thérapeutiques.

Même si vous n'avez pas encore entendu parler de l'EFT, vous êtes probablement familiarisé avec les thérapies telles que l'acupuncture, l'acupression, le shiatsu ou encore la kinésiologie. Toutes ces techniques font partie de la famille des thérapies énergétiques.

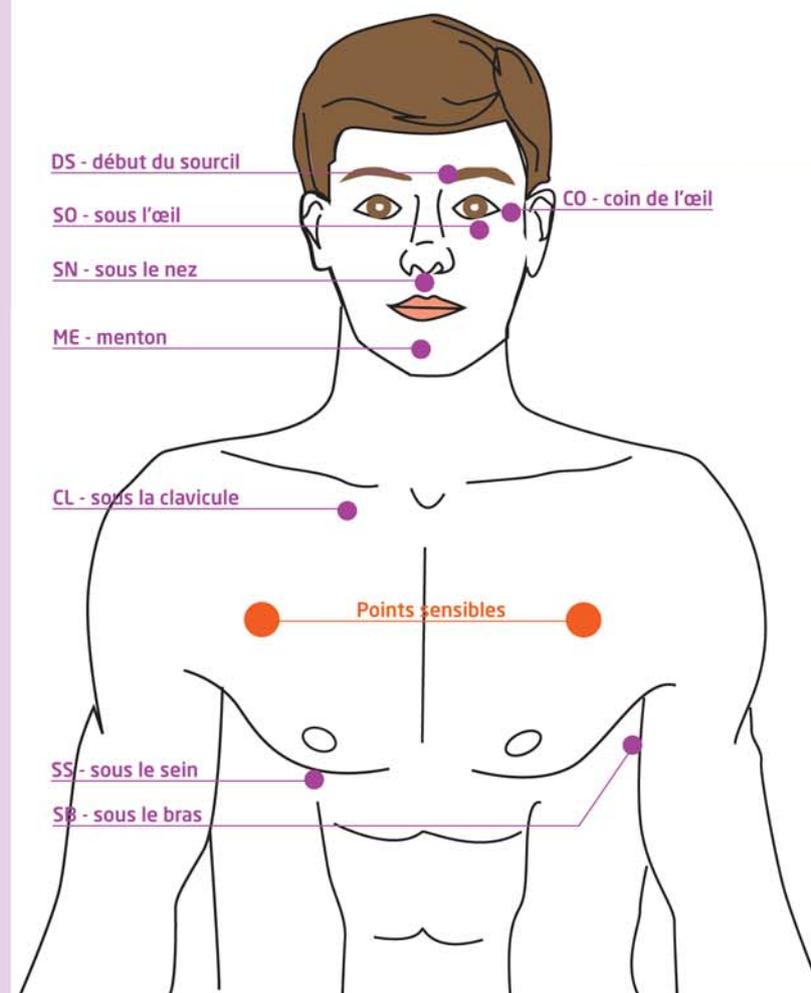
Elles sont les héritières de la médecine chinoise aujourd'hui utilisée par plus du quart de la population mondiale.

Comme elle, l'EFT utilise les méridiens et notamment leurs points d'entrée et de sortie pour rééquilibrer le métabolisme et les émotions qui le perturbent

On peut dire que l'EFT est une forme d'acupression puisqu'il s'agit de stimuler avec deux doigts certains endroits du visage et du corps en des points bien spécifiques pour rétablir le courant énergétique qui circule dans le corps et ainsi libérer les émotions négatives. Par ce procédé très simple, l'EFT équilibre les méridiens perturbés.

Cette méthode naturelle, sans contre-indications connues à ce jour, exercée dans un cadre bienveillant, permet de dépasser des comportements aux conséquences préjudiciables, la plupart des phobies ainsi que de lourds traumas.

L'EFT est une technique de relaxation, de gestion du stress. Elle permet de soulager aussi bien les problèmes émotionnels que physiques.



*D'après le schéma extrait de «L'EFT POUR LES NULS»*

SPK ENERGY COACHING  
140 bis rue de Rennes  
75006 PARIS

Tel : 06 62 18 65 73 et 01 70 38 24 30  
mail : [p.krzyzosiak@spkenergycoaching.com](mailto:p.krzyzosiak@spkenergycoaching.com)  
[www.spkenergycoaching.com](http://www.spkenergycoaching.com)