

L'EFT : Emotional Freedom Techniques

L'EFT est d'abord une forme de digitopuncture (acupuncture sans aiguille et avec les doigts) associée à une stimulation corticale et visuelle, appliquée par le sujet sur lui-même, qui peut traiter une grande variété de problèmes psychologiques allant des phobies à l'anxiété, aux attaques de panique et à la dépression, aux séquelles de traumatismes, aux états compulsifs, aux dépendances (affectives, tabac, nourriture...)

Le praticien thérapeute en EFT recherche la cause des perturbations dans le mental avec tout ce qui s'associe au problème (images, symboles, sensations, émotions) pour pouvoir proposer au sujet une séquence thérapeutique auto-administrée.

L'EFT est une vraie thérapie holistique passant par la régularisation du système nerveux autonome. Son action est à la fois psychologique et intéresse les grands appareils (cardiaque, pulmonaire, digestif) et le système immunitaire. Son efficacité peut-être mesurée directement par le ressenti du sujet sur une échelle subjective calculée de 0 à 10.

L'EFT est efficace pour le traitement de certaines douleurs physiques mais aussi en enlevant les blocages à la libre expression du soi de faciliter la vie de ceux qui ont du mal à s'exprimer en public ou qui déplorent la perte de leurs moyens dans des situations difficiles. C'est pourquoi c'est un outil qui peut s'utiliser en toute autonomie dans des situations de stress.

L'utilisation de L'EFT, très simple dans certaines applications, permettra aux parents d'aider leurs enfants à surmonter leurs peurs (visites chez le docteur où hospitalisation), et lorsqu'ils doivent faire face à des examens déterminants pour leur orientation scolaire...

il sera encore possible d'aider les membres de sa famille où les amis à arrondir les angles dans des situations de conflit en supprimant la réaction émotionnelle susceptible d'entraîner des escalades verbales automatiques, de les tirer hors d'un état dépressif lorsqu'ils sont confrontés à des traumas tels que la perte d'un emploi ou une rupture sentimentale.