

EFT: un nouveau moment de science ?

Imaginez un instant une technique de guérison qui en 12 ans est devenue une méthode hautement valorisée par plus de quinze mille médecins, psychiatres, psychologues, chiropracteurs, acupuncteurs, infirmières et d'autres membres des professions paramédicales dans une douzaine de pays. Imaginez en plus que cette technique ne demande ni chirurgie, ni médicaments ni matériel. Cette méthode existe, c'est l'EFT soit Emotional Freedom Techniques.

Les praticiens de par le monde se sont émerveillés de sa simplicité, son élégance et sa rapidité de guérison. Elle a été cliniquement efficace dans des milliers de cas de symptômes physiques, traumatismes, stress, anxiété, peurs, dépression, pulsions de dépendance, problèmes d'enfants et plus encore.

Mêmes aux mains de nouveaux venus, les praticiens obtiennent soit une amélioration notable ou la cessation complète du problème. Pour ceux qui apprennent la méthode avancée, le pourcentage de réussite est encore plus élevé. Beaucoup de ces talentueux praticiens obtiennent 80% de résultats la plupart du temps. De plus, le procédé est souvent rapide, définitif et doux et parfois réussit là où rien ne fonctionnait auparavant.

Depuis plus de 10 ans, j'en ai été le témoin et j'ai utilisé les méthodes dérivées des méridiens d'acupuncture comme partie d'un procédé de guérison qui a fait ses preuves. Il y a trop de succès pour ignorer ses résultats. (Voyez en fin d'articles ce que des praticiens de par le monde disent à propos de l'EFT) Un livre très important qui donne une validation scientifique à ce domaine est «Science and Human Transformation: Subtle Energies, Intentionality and Consciousness » par le professeur William A. Tiller, Ph.D. de l'Université de Stanford (ISBN: 09642637-4-2).

Le potentiel de ces procédures est si énorme que nous avons peut-être atteint « un nouveau moment de science » Alors qu'il y a plusieurs techniques très utiles dans le domaine, Emotional Freedom Techniques (EFT) est clairement en tête de ces thérapies dites « méridiennes ».

Comment cela marche ?

L'EFT est parfois appelée « acupuncture sans aiguilles » et génère ses résultats en rééquilibrant l'énergie des méridiens pendant que le patient se « connecte » à son problème d'une manière douce et conversationnelle. De cette manière, un lien important est créé entre le corps et l'esprit. Il existe bien un parallèle avec l'acupuncture sauf que les aiguilles ne sont pas utilisées. En fait certains points des méridiens sont stimulés par tapotement avec le bout des doigts alors que le patient se focalise sur le problème qu'il désire résoudre.

Un moyen simple pour expliquer les stratégies de fonctionnement EFT est de le comparer à un circuit électrique. Il peut y avoir des courts-circuits qui empêchent l'ensemble du système de fonctionner convenablement. En réparant les courts-circuits, le courant circule à nouveau. L'EFT permet de remettre en marche le circuit d'énergie du corps et de l'esprit.

Le pionnier de cette modalité de guérison basée sur les méridiens d'acupuncture est Georges Goodheart, chiropracteur américain renommé, suivi par le psychiatre australien John Diamond et le psychologue Roger Callahan. La méthode fut simplifiée et améliorée par un ingénieur de Stanford : Gary Craig. Avec l'aide initiale d'Adrienne

Fowlie, Craig a développé l'EFT et en a fait un travail élégant, efficace et abordable pour presque tout le monde. Craig mérite la Légion d'honneur pour rendre son travail disponible à un coût plus que modeste à des millions de gens.

Beaucoup de personnes atteignent leurs objectifs de guérison en utilisant seulement le manuel de base EFT (103 pages en français, traduit par Louise Gervais) qui est gratuit et téléchargeable ci-dessous. Des formations plus en profondeur sont possibles à un coût modeste grâce à des séminaires et les 57 vidéos professionnelles. La vidéo favorite de la plupart des praticiens s'intitule "6 jours au VA". Elle offre des séances complètes EFT avec des vétérans du Vietnam. Ces séances démontrent comment ces soldats hospitalisés (avec des Désordres de Stress Post Traumatiques) se libèrent des horreurs de la guerre et souvent en 2 séances.

J'ai récemment vu Craig démontrer la valeur de l'EFT à un public de 350 personnes. Comme beaucoup de nouveaux venus, ils étaient très sceptiques pour commencer.

Comment, se sont-ils demandés, pouvaient-ils se libérer physiquement et émotionnellement de leurs douleurs en tapotant des points d'acupuncture avec le bout des doigts ? Néanmoins les membres du public étaient bientôt occupés à tapoter avec lui pour soulager leur inconfort physique ou leurs souvenirs pénibles. J'ai été témoin du soulagement notable de 70% de l'assemblée. Des douleurs au dos, des maux de tête s'envolèrent et des problèmes au sinus disparurent. De plus, des souvenirs traumatisants et récurrents de guerre, rejet, viol et abus furent remplacés pour la plupart par un sentiment de calme. Beaucoup de participants ont revendiqué avoir été capables d'éliminer des problèmes que des années de psychothérapie conventionnelle n'avaient pas réussi à faire.

Pour Craig, ces résultats sont logiques et doivent être espérés. Pour le paraphraser « Einstein a découvert, il y a des années que la matière physique (le corps humain inclus) est faite d'énergie. Donc, même si le corps humain paraît solide, sa fondation est énergétique en son centre. Ce simple fait est une des découvertes les plus approuvées universellement dans le monde scientifique, mais, à ce jour, ce concept n'a pas été bien intégré dans les procédures occidentales de guérison. ».

Quatre exemples venant du matériel EFT :

- 1.** John fut frappé à la tête lors d'une bagarre en rue et une plaque de métal fut placée dans son crâne. Suite à cela, il souffrait de manière chronique de migraine. Ces migraines furent soulagées en une séance par la thérapeute New Yorkaise Carol Look. Ce rapport est disponible sur le site web emofree.com. Vous pouvez lire l'article sur <http://www.emofree.com/migraine-headaches/migraine-followup.html>
- 2.** Josh, un garçon de 5 ans, était tout le temps en colère et avait des problèmes de comportement après avoir assisté à l'agression de sa grand-mère par des délinquants. Il fut soulagé de ce problème en une séance à l'aéroport au grand plaisir de sa mère. Cet article est disponible à l'adresse <http://www.emofree.com/children/josh.html>
- 3.** Ken, un homme avec un retard mental et des symptômes d'autisme, s'infligeait des blessures en se mordant les bras (beaucoup de croûtes et des saignements) Grâce à l'utilisation créative du praticien Tom Altaffer, ce comportement de morsures disparut et ses blessures se cicatrisèrent. Cette histoire de cas est relatée sur le site emofree.com à l'adresse <http://www.emofree.com/cases/retarded.html>
- 4.** Patricia a trouvé un soulagement de ses problèmes émotionnels, mais ne savait pas

que son asthme allait s'améliorer en conséquence. Néanmoins après quelques minutes de traitement EFT, elle respirait profondément et librement comme jamais la médication ne le lui avait permis. La séance complète peut être vue dans les vidéos de formation du cours de base EFT.

Les caractéristiques uniques de l'EFT

Il y a plusieurs spécificités qui différencient l'EFT des autres méthodes de guérison. Elle utilise par exemple une seule formule de base qui est aussi efficace pour les problèmes physiques et psychologiques. C'est pour cette raison que des publics très divers peuvent atteindre d'excellents résultats lors de séminaires même si chaque participant s'occupe d'une problématique différente.

De plus, des croyances saines s'installent souvent avec le rééquilibrage énergétique des méridiens. La victime de violence peut par exemple expérimenter d'abord « Mon père me déteste » vers une croyance plus adéquate « Mon père ne sait pas comment aimer. Il a besoin d'aide ». Bien souvent, les symptômes physiques disparaissent grâce à cette attitude plus paisible.

Les résultats de l'EFT sont à long terme. Appliqué de manière appropriée, le processus n'a pas besoin d'être répété. Je connais un certain nombre de personnes qui ont reçu des séances couronnées de succès, il y a dix ans et qui n'ont pas eu de rechutes. C'est particulièrement vrai pour les problèmes émotionnels comme des traumatismes, des deuils, des peurs et des phobies. C'est aussi valable pour les symptômes physiques même si certains cas complexes demandent des praticiens hautement qualifiés. Beaucoup de blessures, les blessures sportives incluses, ont tendance à guérir plus rapidement quand l'EFT fait partie du protocole de guérison.

Un nouveau Moment de Sciences ?

Mon point de vue de la science est le suivant : « LA SCIENCE EST CE QUE NOUS CONNAISSONS DE MEILLEUR A TOUT MOMENT » Néanmoins « le meilleur connu » n'est pas toujours « le meilleur disponible ». Les découvertes importantes prennent parfois du temps avant d'être acceptées. Par exemple, le médecin qui a découvert et prouvé le besoin de conditions sanitaires quand les clients étaient soignés a vu les preuves de son travail ignorées pendant des décennies.

L'EFT par contre a déjà reçu une acceptation internationale. Grâce au travail d'équipe entre les praticiens hautement qualifiés, les séminaires et le "bouche à oreille", la liste email EFT a grandi d'un millier de fois depuis sa création, il y a 8 ans et continue de grandir à une vitesse impressionnante (note de Caroline : 66.000 adresses en février 2005). Les vidéos de formation sont bon marché et peuvent être copiées et distribuées gratuitement aux collègues et autres professionnels. Dans le monde, on estime à 1.000.000 de personnes celles qui ont bénéficié de l'EFT. Une étude contrôlée est disponible depuis Septembre 2003 dans « Journal of Clinical Psychology ».

Dans une perspective historique, laissez-moi mentionner que votre humble serviteur a servi de Conseiller Spécial pour l'Académie de Parapsychologie et Médecine à une époque (1972) où elle accueillait le premier symposium d'Acupuncture tenu en Amérique. Dr William Tyler était à la tête du Département des Matières Scientifiques à l'Université de Stanford et a joué un rôle majeur en y invitant le symposium. Cela se passait sur le campus de l'université de Stanford un jour avant que ne s'ouvre la réunion annuelle nationale de L'Association Médicale Américaine à San Francisco.

La pièce était remplie de médecins venant de tous le pays. Dans une interview avec Paul Dudley White, qui avait servi de médecin personnel à Dwight Eisenhower alors

qu'il était président des Etats-unis, celui-ci déclara « Christopher, j'ai voyagé en Chine comme touriste avant de prendre ma retraite comme médecin. J'ai vu une démonstration d'acupuncture dans un grand hôpital chinois et ai été le témoin d'un grand nombre d'opérations chirurgicales sans anesthésie. Cela a changé ma vie. Je me dévoue maintenant à voir l'acupuncture utilisée aux Etats-Unis. Cela peut prendre du temps, mais cela viendra ».

Avec ce symposium comme point de départ, l'acupuncture est maintenant largement pratiquée en Amérique. L'EFT est une extension logique de ce mouvement et, pour sa valeur et sa simplicité (et grâce à l'utilisation d'Internet) est connue de par le monde. EFT est retournée à son point de départ car l'EFT est pratiquée maintenant en Chine, là où est née l'acupuncture. Mon observation c'est que l'EFT va probablement être une force globale dans le champ de santé intégrée et de guérison.

Ce que les Praticiens de Santé disent de par le monde à propos de l'EFT :

« Non seulement l'EFT résout des problèmes émotionnels très sévères, mais je l'ai utilisée avec des résultats impressionnants pour beaucoup de problèmes physiques notamment la Hernie Hiatale, le Candida et l'Arthrite. Le processus est doux et procure souvent des bénéfices là où d'autres techniques échouent. »

Raul Vergini, Médecin, Italie

« À mon avis même si Gary Craig n'est pas un thérapeute de profession, sa maîtrise de l'utilisation de l'EFT fait de lui un des 5 meilleurs thérapeutes que j'ai jamais rencontrés... Et j'ai rencontré les meilleurs. »

David Lake, Médecin, Australie

« L'EFT a été pour moi la seule technique simple et efficace dans les 45 ans de ma pratique de psychiatre. J'ai eu des réussites avec la panique, l'anxiété et beaucoup d'autres désordres psychiques. »

Curtis Steele, Psychiatre, Canada

« Je trouve que l'EFT est si efficace que c'est devenu le centre de ma pratique. Je l'ai utilisée de manière concluante sur une longue liste de problèmes émotionnels même la schizophrénie paranoïaque. Le plus surprenant c'est qu'une fois les problèmes émotionnels résolus, des symptômes physiques disparaissent simultanément. J'ai pu remarquer cela avec des symptômes de sclérose en plaque et de fibromyalgie ainsi que des problèmes de douleur de dos, hémorroïdes, acidité, problèmes respiratoires, douleur à l'estomac, vaginites, migraines, et des problèmes aux articulations. »

Sonia Novinsky, Ph.D., Brésil

« Dans mes 50 années de pratique comme psychiatre, l'EFT s'est distinguée parmi la plus rapide et la plus efficace des techniques que j'ai utilisées. »

Henry Altenberg, Psychiatre, USA

Christopher J. Hegarty

A propos de l'auteur

Christopher J. Hegarty Ph.D. est un journaliste documentaliste américain en médecine alternative, auteur à succès et conseiller auprès d'un grand nombre d'organisations dans la santé et le domaine de la santé. Il focalise tout particulièrement ses travaux afin de valider des guérisons valables, des produits et services pour la santé connus internationalement.

Article pris sur le site : <http://www.energie-sante.net/>