



# Se libérer des émotions négatives

TAPOTER DES POINTS D'ACUPUNCTURE POUR **ÉVACUER LES ÉMOTIONS QUI NOUS POLLUENT, TEL EST LE PRINCIPE DE L'EFT.** UNE TOUTE JEUNE DISCIPLINE, SIMPLE ET LUDIQUE, QUI MÉRITE D'ÊTRE ESSAYÉE. *Emmanuelle Blanc*

**E**ncore mal connue en France, l'*Emotional Freedom Techniques*, traduit en français par "techniques de libération émotionnelle", se démarque des autres méthodes de thérapie psychologique à plusieurs titres. D'abord par son postulat de départ : « *En EFT, toute émotion négative est due à un blocage dans le système énergétique corporel que l'on peut libérer en stimulant des points d'acupuncture par tapotements, tout en se concentrant sur son problème* », explique Geneviève Gagos. Ce qui fait sa seconde originalité est qu'elle ne requiert ni thérapeute – sous réserve qu'on en ait compris le "mode d'emploi" – ni connaissance en médecine chinoise : « *Quel que soit le problème à résoudre, on tapote systématiquement tous les points reliés à l'ensemble des méridiens. Ainsi, on est sûr de stimuler le bon !* »

Certes, l'EFT peut désarçonner par ce côté approximatif et par le fait qu'elle n'a encore fait l'objet d'aucune étude scientifique en France. Mais, selon ceux qui l'ont expérimentée, dont des médecins, les résultats obtenus sont "bluffants". Attention, elle ne se substitue ni à une consultation ni à un traitement, elle les complète ! Explications.

L'EFT est une technique psychocorporelle que l'on peut pratiquer seule.