



# L'EFT, un outil pour accompagner les troubles de la sexualité

Dr Violaine ROURE



# **EFT pour “Emotional Freedom Techniques” ou “techniques de libération émotionnelle”**

Méthode combinant les principes fondateurs de la médecine chinoise et de la psychologie moderne telle que la prise en compte de l'inconscient.

Il s'agit de tapoter soi-même des points du visage et du corps, en restant centré sur la souffrance ciblée : souvenir traumatique, douleur physique, blocage émotionnel...

Cette méthode, régulièrement simplifiée et améliorée depuis sa création dans les années 1990, s'intègre aujourd'hui à la pratique de milliers de professionnels du soin dans le monde entier, convaincus que le corps, l'esprit et les émotions sont indissociables.

# **L'EFT est une méthode qui comporte de nombreux avantages**

- Des séances courtes, de quelques minutes ;
- Facile à apprendre et peut se pratiquer seul ;
- Pas besoin de matériel autre que ses doigts ;
- L'effet ressenti est visible, l'énergie circule mieux, l'esprit et le corps s'apaisent ;
- L'EFT offre une grande liberté : la séance peut être pratiquée assis, debout, couché et à n'importe quel moment de la journée.

# Quand proposer une séance d'EFT :

- Pour anticiper un événement anxiogène : rentrée scolaire, sortie de zone de confort, déménagement, examen, etc. ;
- Avant de dormir en cas de troubles du sommeil .
- Diminuer une colère vécue dans la journée ;
- Pensées automatiques négatives comme « Je suis nulle », « Je n'y arriverai jamais » ;
- Sentiments d'injustice « C'est pas juste, elle en a plus que moi » ;
- Problèmes psychosomatiques : eczéma, TOC, hyper activité, etc. ;
- Pour nettoyer les émotions négatives qui accompagnent des événements de vie de la vie de tous les jours, chaque expérience vécue soit faire un ménage émotionnel ;

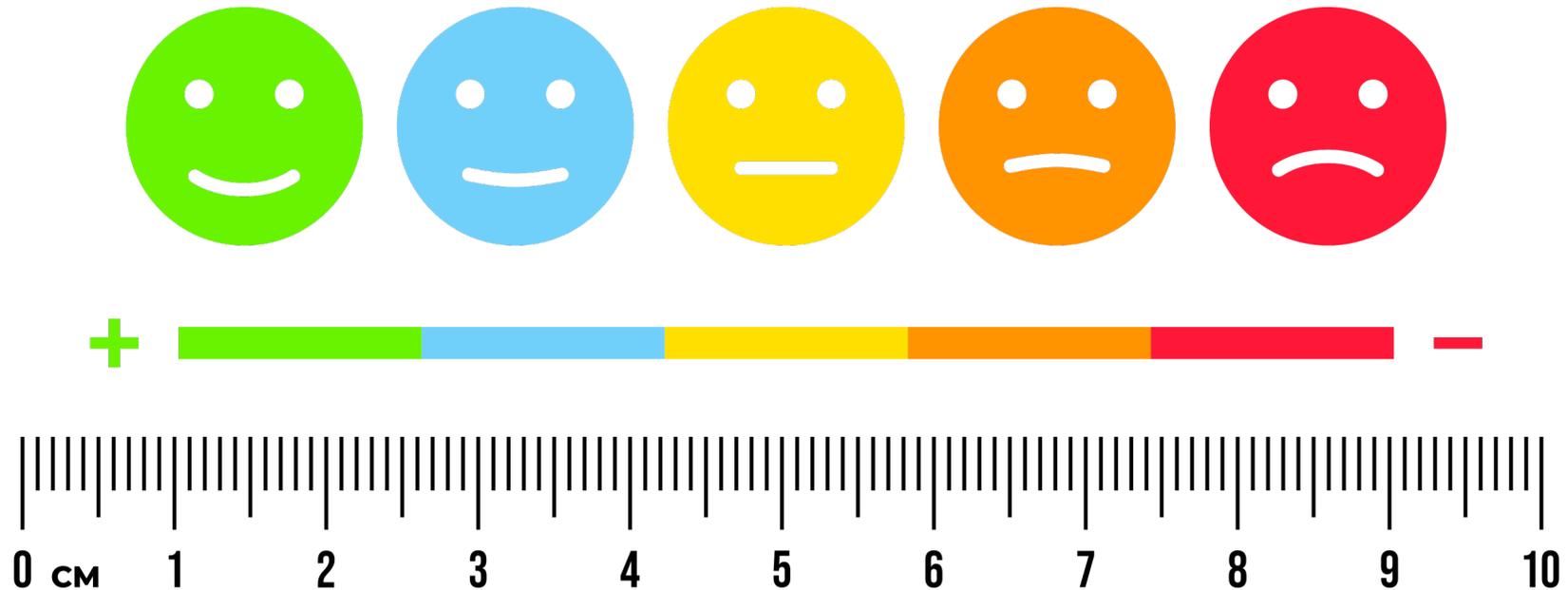
# Les étapes d'une séance d'E.F.T.

## 1 – Cibler l'émotion présente/gênant dans l'instant présent

Colère	Peur	Tristesse	Surprise	Dégoût
Agacé	Angoissé	Abattu	Ébahi	Aigri
Agité	Anxieux	Accablé	Émerveillé	Amer
Agressif	Craintif	Affligé	Enthousiaste	Aversion
Contrarié	Effrayé	Blessé	Étonné	Blessé
Exaspéré	Inquiet	Chagriné	Impatient	Écoeuré
Froissé	Horrifié	Déçu	Secoué	Intimidé
Furieux	Méfiant	Désespéré	Sidéré	Irritable
Hostile	Préoccupé	Désolé	Stupéfait	Mépris
Irrité	Terrifié	Navré	Troublé	Rejet

# Les étapes d'une séance d'E.F.T.

2- Evaluer son intensité sur une échelle de 1 à 10



# Les étapes d'une séance d'E.F.T.

## **3 - La phrase de préparation**

"Même si j'ai cette « nommer l'émotion/la gêne cf. étape 1 » à « chiffre/intensité cf. étape 2 », je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis...

Faire répéter 3 fois en tapotant le point karaté (= tranche de la main)

## **4 - La phrase de rappel :**

Tapoter chaque point dans l'ordre en répétant : "Cette colère à « 7 ? »".....

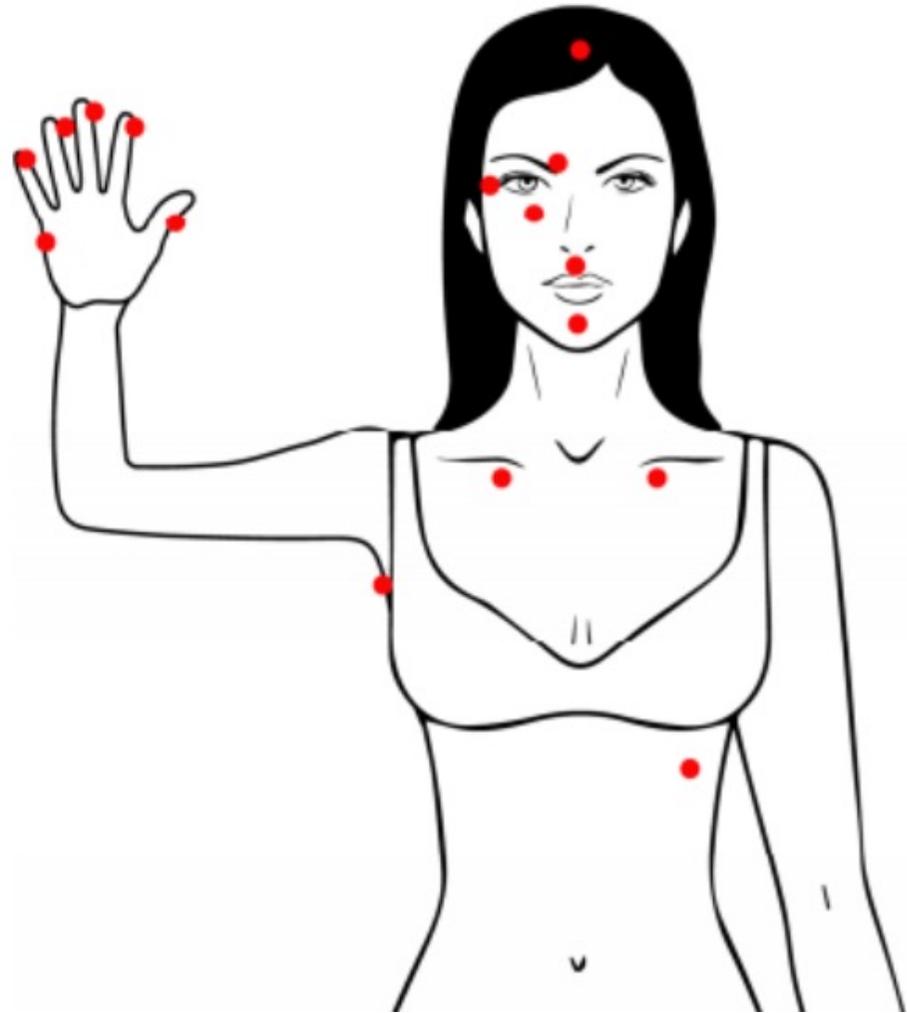
## **5 - Réévaluer l'intensité du problème (échelle de 1 à 10)**

Tant qu'elle n'est pas descendue à moins de 3, reprendre les étapes 1 et 2 en ciblant le "reste" du problème.

Ex: " Ce reste de colère à « 5 ? »« .....

# Les étapes d'une séance d'E.F.T.

- 0) Tranche de la main (karaté)
- 1) Sur le sommet de la tête
- 2) Début du sourcil
- 3) Coin de l'oeil
- 4) Sous l'oeil
- 5) Sous le nez
- 6) Creux du menton
- 7) Clavicule
- 8) Sous le bras
- 9) Sous le sein
- 10) Coin de l'ongle du pouce
- 11) Coin de l'ongle de l'index
- 12) Coin de l'ongle du majeur
- 13) Dos de la main (point gamut)
- 14) Coin de l'ongle de l'auriculaire



- <https://psy-emotion.fr/etudes-scientifiques-et-eft/>
- 
- <https://ecole-eft-france.fr/pages/formations-eft-en-intra/eft-avis-scientifiques.html>
- 
- <https://www.lionelrigour.com/validation-scientifique-de-left/#:~:text=Les%20sujets%20EFT%20ont%20consid%C3%A9rablement,dans%20le%20groupe%20SOC%20%2F%20WL.>
-