

Maria-Elisa **Hurtado-Graciet**
Dr Luc **Bodin**

L'LEFT

Emotional Freedom Techniques : mode d'emploi



Des mêmes auteurs aux Éditions Jouvence

Ho'oponopono

De Maria-Elisa Hurtado-Graciet
aux Éditions Jouvence

Mon Cahier poche: Je pratique Ho'oponopono

Mon Cahier poche: Je pratique l'EFT

Ho'oponopono: un cadeau pour votre vie (coffret),
en collaboration avec Jean Graciet

L'Essence d'Ho'oponopono

Sagesse et puissance de Ho'oponopono (coffret),
en collaboration avec Jean Graciet

Du Dr Luc Bodin aux Éditions Jouvence

Le Grand Livre de Ho'oponopono,
en collaboration avec Jean Graciet et Nathalie Lamboy

Mes Petits Auto-massages bien-être

Remèdes naturels de mon médecin de famille

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: **www.editions-jouvence.com**

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2011 et 2015

© Éditions Jouvence, 2018, pour la présente édition

ISBN: 978-2-88953-082-3

Dessin de couverture: Jean Augagneur

Schémas pages 26, 35, 38: Anne Bordenave

Maquette de couverture: Éditions Jouvence

Mise en pages: Sir

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

•• Avant-propos	7
•• Préface	9
•• Introduction	13
 1. Présentation de l'EFT	 17
• L'EFT, un jeu d'enfant	18
• Histoire de l'EFT	21
• Le principe de l'EFT	25
 2. Les recettes	 29
• La recette simplifiée	30
• La recette complète	37
 3. Une séance pas à pas	 43
• Bénéfices partagés	44
• Présentation de la séance	45
• Définir le problème à traiter	45
• Établir un bon rapport	46
• Enlever les obstacles :	
l'inversion psychologique	50
• Des outils pour se connecter au problème	62
• L'influence des pensées sur les émotions	80
• Penser au recadrage	81
• Installer le positif	87
• Que faire en cas d'échec ?	90

4. Essayez l'EFT sur tout et... surtout essayez l'EFT! 93

- L'EFT et la douleur 94
- L'EFT au quotidien 96
- L'EFT et les dépendances 99
- L'EFT et les phobies 100
- L'EFT et les enfants 102
- L'EFT et les difficultés d'apprentissage 108
- L'EFT et les maladies 111
- L'EFT et les situations d'urgence 117
- L'EFT par téléphone 121
- L'EFT et les souvenirs traumatisants 122

5. Autres techniques psycho-énergétiques 125

- Le Zensight 126
- Le lâcher-prise avec l'approche
de Lester Levenson 130
- Autres techniques 132

•• Conclusion 134

•• Notes 136

•• Ressources 138

- Sites Internet 138
- Bibliographie 138
- Pour aller plus loin 139

•• Les auteurs 140

Pictogrammes



À RETENIR



POUR ALLER
PLUS LOIN



ATTENTION



RECETTE



BON À SAVOIR



TÉMOIGNAGE



CONCLUSION



TRUCS
ET ASTUCES



LE PETIT PLUS



UN PEU
D'HISTOIRE



LE SAVIEZ-VOUS ?



ZOOM



EXERCICE



HUILE
ESSENTIELLE



VARIANTE

Notre collection Maxi-Pratiques se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus); vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement (chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents). Bonne lecture et bien du plaisir!

Avant-propos

L'*Emotional Freedom Techniques* ou EFT (abréviation que nous utilisons dans la suite de cet ouvrage) est une technique de soins psycho-énergétiques, qui soulage des problèmes d'ordre psychique en agissant sur l'aspect énergétique de l'être humain, à la manière de la médecine traditionnelle chinoise (mais de façon plus simple et plus directe). Avec le temps et l'expérience, l'action de l'EFT s'est étendue au domaine physique pour finir, comme le dit Gary Craig, par être essayée sur toutes les pathologies, sur tous les troubles, sur tous les problèmes... En effet, hormis quelques minutes de son temps, la personne a tout à gagner et rien à perdre en effectuant une séance d'EFT, car des résultats surviennent même pour des pathologies ou des problèmes où personne n'aurait cru cela possible.

Il est donc très intéressant de penser à l'EFT devant tout problème qui se présente, que ce soit au niveau de la santé physique, de désordres émotionnels ou simplement de troubles dans sa vie quotidienne.

Cependant, malgré ses résultats manifestes, l'EFT ne remplace en aucune façon une consultation médicale, qui indiquera l'origine du trouble ou de la maladie. L'EFT est en effet un instrument, un outil qui permet de soulager de nombreux problèmes, mais elle n'établit aucun diagnostic. Aussi, en cas de maladie grave

(physique ou psychique), elle ne remplace aucunement les traitements conventionnels, la chirurgie ou la psychothérapie, mais les complète harmonieusement.

Ce livre présente le point de vue des auteurs et leur façon d'appliquer l'EFT, qui est avant tout un outil faisant appel à la créativité et à l'intuition de ceux qui l'utilisent.

Préface

D^r Luc Bodin

Aujourd'hui, la vie s'accélère et les sources de troubles et de maladies s'en trouvent multipliées. C'est pourquoi les anciennes méthodes de soins, qui nécessitent la présence d'un thérapeute ou d'un médecin, mais aussi de nombreuses séances souvent longues et fastidieuses semblent dépassées. Les personnes ont besoin de résultats rapides avec des méthodes sûres, sans effet indésirable et si possible à réaliser par soi-même, sans professeur, sans maître, ni gourou... L'individu du ^{xxi}^e siècle, homme ou femme, cherche à se réaliser, à accomplir son chemin de vie dans la paix, l'amour et la liberté. Il a besoin d'outils lui permettant d'y accéder rapidement et par lui-même.

Il est amusant de constater qu'émergent aujourd'hui un grand nombre de nouvelles thérapies répondant parfaitement à ces critères. Je nommerai Ho'oponopono¹, la médecine énergétique, le TAT², le Zensight, les ouvertures temporelles, la CPA³, le Bowen et bien d'autres encore.

L'EFT fait partie de cette grande famille de soins qui se développe actuellement et qui va venir submerger progressivement le système de soins en place. Ces techniques ne remplaceront pas les traitements

conventionnels, mais elles leur redonneront leur véritable place, celle de la médecine de l'urgence et des maladies graves avec lesquelles elles resteront associées.

Lorsque j'ai découvert l'EFT, il y a maintenant plusieurs années, j'ai été bouleversé par sa simplicité et par son efficacité immédiate. Mon expérience de médecin acupuncteur et de thérapeute éner-

.....
Simplicité
efficacité
.....

géticien m'a permis de saisir d'emblée la dimension exceptionnelle de cette thérapie à laquelle j'ai immédiatement adhéré. Dès lors, je n'ai eu de cesse de la conseil-

ler à mes patients ou à mes élèves lors de mes stages, pour soulager une phobie, lever un conflit déclenchant d'une maladie, améliorer une angoisse ou une déprime, voire traiter des désordres physiques. L'EFT est capable, après seulement quelques tapotements sur des points d'acupuncture pertinemment choisis tout en se concentrant sur sa problématique, de réaliser parfois... des miracles! Mais sans aller toujours jusque-là, le soulagement est généralement manifeste et immédiat. Cette méthode évite ainsi aux patients bien des traitements inutiles.

Bien sûr, et j'insiste sur ce point, l'EFT ne remplace et ne remplacera jamais une consultation chez un médecin en cas de pathologie importante ou persistante. Cependant, il est fort probable que dans l'avenir, bon nombre de médecins ajouteront l'EFT à leur arsenal thérapeutique.

Devant ces constatations, j'ai senti la nécessité de faire connaître au plus grand nombre cette merveilleuse technique. L'écriture d'un livre m'a semblé logique : un livre pratique, simple, facile à lire, qui expliquerait le processus à suivre ainsi que tous les aspects de l'EFT. Car ils sont nombreux et en constante évolution. Aussi lorsque j'ai rencontré M^{me} Hurtado-Graciet qui pratique depuis de nombreuses années l'EFT dans son cabinet, j'ai compris qu'elle était la personne idéale pour m'aider à réaliser mon rêve. Elle a mis tout son cœur et toute son énergie dans l'écriture de cet ouvrage, où elle livre sans retenue ses expériences et ses observations afin que le lecteur puisse avoir une vision claire de l'EFT, mais aussi qu'il puisse l'appliquer sur lui-même sans problème. J'ai été heureux de partager cette aventure avec elle.

Je l'en remercie.

Introduction

Maria-Elisa Hurtado-Graciet

L'EFT est arrivée dans ma vie à un moment difficile. Elle s'est révélée pour moi une véritable bouée de sauvetage. J'étais dans une énorme tourmente avec de grosses vagues et je n'avais plus la force de nager ni même de simplement tenir la tête hors de l'eau. Je vivais en même temps divorce, décès de ma sœur, chômage suite à un licenciement et pour corser le tout, une hépatite virale. Bref, c'était « la totale ».

.....
• « J'ai
• quelque chose
• pour toi. »
•

N'ayant rien à quoi m'accrocher, je me sentais couler. Je venais de vendre la belle villa où j'avais vécu avec le père de mes enfants pour emménager dans une petite maison de village, humide et sans lumière, que je nommais la caverne d'Ali Baba.

Quand j'ai senti que je touchais le fond, j'ai appelé une amie et je lui ai dit au téléphone: « Je suis au fond d'un puits noir... Je ne sais pas si je vais m'en sortir... » Ma souffrance était tellement grande que je n'avais plus envie de vivre. Elle m'a répondu: « Viens, j'ai quelque chose pour toi. Je crois que ça va t'aider. » Je ne lui ai posé aucune question et suis allée la voir. Elle avait imprimé le manuel sur l'EFT écrit par Gary

Craig et traduit en français par Louise Gervais. Je l'ai toujours gardé avec moi. Il est tout froissé et presque jauni tellement je l'ai utilisé. Mais je le conserve avec tendresse, comme un vieil ami sur lequel je sais que

je peux toujours compter. J'ai commencé à le lire et à l'appliquer immédiatement. Aussitôt, je me suis mise à bâiller. Je bâillais tellement que des larmes coulaient de mes yeux. J'ai «tapoté⁴» pendant deux jours sans arrêt. Et à ce moment-là, quelque chose s'est passé à l'intérieur de moi. Quelque chose a lâché. Les circonstances extérieures n'avaient pas changé, elles étaient toujours là... mais moi, j'étais différente. Je n'avais plus ce poids sur moi. Je ne me sentais plus écrasée par cette fatalité. C'était comme si la charge était posée à côté de moi et ne m'appuyait plus dessus. Je la voyais mais il y avait un espace entre nous. Cela m'a donné l'impression qu'une petite lumière s'était allumée dans mon esprit et dans mon cœur.

Je voudrai, avec ce livre, rendre hommage à Gary Craig et à son génie pour avoir créé un outil si simple. Je souhaite également le remercier de l'avoir mis à la portée de tous, dans un grand partage universel.

Un grand merci aussi à Louise Gervais avec qui j'ai commencé à approfondir l'«art de l'EFT». Louise est Canadienne et habite à Amherst, en Nouvelle-Écosse. Elle a traduit gratuitement le manuel d'EFT de Gary.

C'est elle qui a commencé à l'enseigner en France en 2002. J'ai eu la chance de participer à ses ateliers où j'ai pu baigner dans cet amour inconditionnel qu'elle dégage autour d'elle. «Tu te sens tellement accepté tel que tu es que tu ne te poses même pas la question de savoir si tu es capable de le faire ou pas: tu le fais et c'est tout!»

C'est un peu comme la mère qui donne à son enfant quelques pots de peinture et une feuille en lui disant: «*Vas-y, peins avec tes doigts. Et rappelle-toi que c'est parfait quoi que tu fasses... parce que ça sera "ton dessin".*» C'est avec la pratique et avec la joie de «jouer» que l'on peut devenir une «artiste EFT⁵», où le dissolvant universel est l'amour. C'est le même message que j'ai perçu chez Gary Craig tandis que je regardais ses vidéos où, même sans très bien comprendre l'anglais, j'avais souvent les larmes aux yeux rien que de sentir cet amour et ce respect total de l'autre qui circulaient pendant la séance.

Merci aussi à tous les clients et stagiaires qui m'ont fait confiance et qui sont ainsi devenus mes «maîtres» dans cet apprentissage. Ils ont contribué et contribuent toujours à mon évolution.

Merci à Jean, mon mari, à ma fille Laura et à mon fils Jean-Claude pour leur soutien et leur présence.

Merci à mon amie Johanne Desterel pour ses conseils dans l'écriture de ce livre.

Merci à Luc Bodin de m'avoir donné l'opportunité de partager mon expérience avec vous.

Merci à vous, lecteur, parce que vous êtes en train de créer ce livre tout en le lisant.

Merci à Dieu qui nous relie tous.