Présentation de l'EFT par Marie Guichard

Marie au tableau expliquant l'EFT

Lundi 20 mars, une vingtaine de personnes ont suivi la présentation de **l'EFT faite par Marie Guichard lors de la permanence aux Récollets**.Vous trouverez ci-dessous une rapide description de cette technique.

L'Emotional Freedom Technique (littéralement : « Technique de liberté émotionnelle»), abrégée en EFT, représente une pratique psycho-corporelle fondée aux États-Unis en 1993 par un ingénieur du nom de Gary Craig aujourd'hui en retraite et qui selon son auteur aurait valeur de psychothérapie. C'est une technique de la même famille que la TAT, Tapas Acupressure

Technique. L'EFT a pour but d'alléger les souffrances émotionnelles et psychologiques des personnes. Elle se pratique par l'entretien thérapeutique et la stimulation de points situés sur le trajet des méridiens répertoriés par la médecine chinoise, d'où
cette appellation de technique dite « méridienne ».

Les participants à la conférence sur l'EFT

L’EFT prend sa source dans la TFT (Thought Field Therapy, thérapie du champ mental), une technique établie par Roger Callahan, psychologue cognitiviste et hypnothérapeute spécialisé dans le domaine des phobies. Dans les années 1980, il étudie les méridiens chinois et découvre les effets du tapotement des méridiens sur les émotions. Par la suite, Gary Craig, le créateur de l’EFT, suit la formation de Callahan et applique cette méthode à ses patients. Au fil des années, il la simplifie en réduisant le nombre de points méridiens à tapoter et invente ce qui deviendra la séquence de base, nécessaire et suffisante pour traiter.

Plus de renseignements sur :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Emotional_Freedom_Technique

Publié le : 03 avril 2017