

C'EST MALIN

Jean-Michel Gurret

MIEUX VIVRE AVEC L'EFT



**Retrouvez équilibre et énergie avec
les techniques de libération émotionnelle**

LE DUC ↗
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Et si le stress ou le manque de confiance en soi pouvaient disparaître sans « psy » ni thérapie à rallonge ? Grâce à l'EFT (Techniques de libération émotionnelle), vous pouvez apprendre à votre esprit à réagir d'une façon positive aux éléments perturbants de votre quotidien.

Découvrez ainsi dans ce livre :

- **En quoi l'EFT est un remède malin** à vos douleurs, blocages psychologiques, phobies...
- **Comment pratiquer concrètement :** les phrases à dire selon les cas et les points précis à stimuler.
- **Les multiples occasions de s'en servir au quotidien :** au bureau, sous la douche, dans les transports...

**STRESS, DOULEURS CHRONIQUES,
ADDICTIONS, PHOBIES...
UNE SOLUTION SIMPLE ET EFFICACE !**

**BONUS 10 vidéos de démonstration pour bien
visualiser les mouvements adaptés à chaque cas.**

Jean-Michel Gurret, psychothérapeute, fondateur et président de l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique (www.ifpec.fr) est l'auteur, entre autres, de *Je gère mieux mes émotions avec l'EFT* et *Finis les chagrins, les peurs et les colères avec l'EFT*.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-3069-3



7,50 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC
poche

Fondateur et président de l'Institut français de psychologie énergétique clinique (IFPEC), la première école française de formation à l'EFT, **Jean-Michel Gurret** est inscrit au registre des psychothérapeutes*. Il est également l'auteur de plusieurs livres, conférencier et formateur certifié en EFT (*Emotional Freedom Techniques* – voir p. 8).

Formé à la psychopathologie au sein de l'AF-TCC (Association française des thérapies cognitivo-comportementales), il est l'un des rares formateurs à pratiquer l'EFT au sein d'une institution psychiatrique en plus de sa pratique en cabinet.

Il est le premier Français à être certifié par l'ACEP (Association américaine de psychologie énergétique) pour sa maîtrise de cette pratique. Il contribue largement au développement de cette technique en France et dans le monde, notamment en Haïti au cours de missions humanitaires bénévoles, en accompagnant des milliers de patients et de stagiaires.

Retrouvez son actualité sur **www.gurret.fr**.

* Selon la loi n° 2004-806 du 9 août 2004 et le décret n° 2010-534 du 20 mai 2010 relatif à l'usage du titre de psychothérapeute et notamment ses articles 7, 16 et 17, modifié par le décret n° 2012-695 du 7 mai 2012.

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC :

Je maigris durablement avec l'EFT, 2019.

Je m'initie à l'EFT, guide visuel, 2018.

Je gère mieux mes émotions avec l'EFT, c'est malin, 2018.

Finis les chagrins, les peurs et les colères avec l'EFT, 2016.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik

Maquette : Emilie Guillemain

Illustrations : Fotolia, Delétraz (p. 47, 48, 72-74, 95-100, 116-118), Patrick Leleux PAO (p. 57)

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 – Paris, France

ISBN : 979-10-285-3069-3

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

JEAN-MICHEL GURRET

MIEUX VIVRE AVEC L'EFT



LEDUC 
poche

Avertissement de l'auteur

L'EFT ne peut et ne doit pas se substituer à un traitement médical. En cas de fragilité psychologique extrême, de difficulté ou de doute, aussi petit soit-il, je vous conseille vivement de vous faire accompagner par un professionnel reconnu. Dans tous les cas, vous ne devez pas interrompre un traitement médical, même si vous vous sentez mieux, sans l'avis d'un professionnel de la santé, et notamment le médecin qui vous a prescrit le traitement.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. MIEUX VOUS ACCEPTER POUR MIEUX VIVRE	17
PARTIE 2. L'EFT AU QUOTIDIEN, C'EST FACILE ET MALIN !	77
PARTIE 3. VOTRE PROGRAMME PERSONNEL AU JOUR LE JOUR	157
EN GUISE DE CONCLUSION : PETIT RETOUR EN ARRIÈRE	185
TABLE DES MATIÈRES	203

À ma fille, Noémie.

*À tous les enfants sages
et surtout pas sages.*

*À l'enfant qui réside en nous
et qui parfois souffre encore.*

*Puisse cette méthode qu'est l'EFT
vous apporter bien-être et douceur.*

INTRODUCTION

BOOSTER L'ESTIME DE SOI ET GÉRER SON STRESS, EST-CE POSSIBLE SANS COACH NI PSY ?

Oui, absolument, sans aucune hésitation ! Il est tout à fait possible de vous libérer vous-même de tout un tas de problèmes quotidiens, sans l'aide de quiconque. Vous pourrez ainsi, petit à petit, commencer à vous apprécier plus, à vous sentir plus à l'aise dans vos baskets, plus calme dans les situations de la vie courante aussi bien au travail qu'en famille. Je vais même aller plus loin : **il est indispensable que vous repreniez par vous-même le contrôle de vos émotions et de votre stress afin d'optimiser votre estime de vous-même.**

La méthode que vous allez découvrir dans ce guide, je l'ai expérimentée avant vous et si elle m'a conquis dès le départ, c'est en raison de son extraordinaire efficacité. Il y a une dizaine d'années encore, j'étais incapable de parler en public, je ne me sentais « pas à la hauteur », je doutais de l'avenir. J'ai multiplié le nombre de stages de développement personnel afin « de libérer ma puissance intérieure », « d'attirer le succès dans ma vie », « d'apprendre à parler en public », et j'ai chez moi depuis toujours une collection impressionnante d'ouvrages et de DVD sur le sujet. Mais malgré tous ces efforts, je continuais à me sentir mal à l'aise dans les situations sociales, tout particulièrement quand il s'agissait de me mettre sur le devant de la scène. Et puis j'ai rencontré l'EFT (*Emotional Freedom Techniques**), cette méthode venue des États-Unis et arrivée en France au début des années 2000 et qui, combinée à d'autres outils tels que la PNL**, l'hypnose et la cohérence cardiaque***, a radicalement transformé

* « Techniques de libération émotionnelle ».

** PNL (programmation neuro-linguistique) : thérapie brève visant à favoriser la communication entre les individus, l'estime de soi et les comportements de réussite.

*** Cohérence cardiaque : état cardiaque spécifique que l'on obtient par des exercices respiratoires et ayant de nombreux effets positifs sur la santé et le bien-être.

ma manière de me sentir en public et en société. Aujourd'hui, j'anime des formations ou des conférences et je me surprends encore à y prendre un réel plaisir. L'angoisse implacable du passé a laissé place à la joie du partage. Et vous aussi, vous pouvez y parvenir.

COMMENT CE GUIDE PEUT-IL VOUS AIDER ?

Vous allez apprendre, grâce à ce petit guide malin, à **vous libérer des souvenirs douloureux et des croyances négatives qui limitent ou annihilent l'estime que vous vous portez.** Vous trouverez des dizaines de bons conseils et d'astuces à mettre en place tout de suite et au fil du temps pour améliorer progressivement l'image que vous avez de vous-même, mettre l'accent sur vos réussites, grandes et petites, calmer vos angoisses et apprendre à retrouver votre calme.

Ce livre vous propose de vous poser, de faire un bilan de votre vie et surtout d'apprendre à vous déculpabiliser. Nos pensées et nos actions d'aujourd'hui sont le résultat de notre

programmation et de notre éducation dès notre plus jeune âge. Les progrès incroyables des neurosciences durant ces quinze dernières années nous montrent que 95 % de nos pensées – donc de nos comportements qui en découlent – sont inconscientes et proviennent de cette programmation. Ainsi, seules 5 % de nos pensées sont conscientes. Dans bien des domaines, nous passons donc 5 % de notre temps à décider des choses et 95 % à faire le contraire. Par exemple, je décide de lire un livre pour booster ma confiance en moi, je prends de bonnes décisions, je me dis à moi-même que je suis quelqu'un de bien, et patatras ! dès que je me retrouve face à un groupe et que je dois prendre la parole, je me sens nul(le), je bégaye, je rougis, je transpire à grosses gouttes et je réagis en fonction de ce que me dicte mon inconscient. Et finalement, je me dis que je n'y arriverai jamais et que je suis « fabriqué(e) » comme cela...

Dans cet ouvrage, je vous propose d'utiliser l'EFT pour changer votre programmation initiale afin d'**adopter un nouveau mode de vie qui convienne à vos valeurs et à vos envies**. Je vais vous montrer comment changer votre vie sans toutefois faire des efforts insurmontables.

Si vous avez déjà lu *L'estime de soi, c'est malin*^{*}, le présent guide complétera utilement votre lecture et vous donnera des clés supplémentaires. Nous allons partir de là où vous en êtes pour, au fil des jours qui passent, aller là où vous souhaitez aller. Je vous garantis que si vous me suivez, vous allez prendre plaisir à arpenter ce nouveau chemin, bien avant d'arriver à votre but.

Nous commencerons à faire le point sur les notions abstraites d'émotion, d'estime de soi et de stress de manière à se mettre d'accord sur ce que nous abordons dans ce guide. Il est important de savoir nommer nos ressentis avant de les gérer.

Ensuite, je vous apprendrai à pratiquer l'EFT d'une manière simple et efficace. Pas la peine de vous compliquer la tâche avec des notions complexes : nous irons droit à l'essentiel de manière à ce que vous commenciez à en retirer les bénéfices au plus vite. Je vous guiderai tout au long de votre journée pour vous montrer comment vous pouvez intégrer cet outil dans votre vie et en tirer parti de la meilleure façon.

^{*} *L'estime de soi, c'est malin*, Amélia Lobbé, Leduc.s Éditions, 2014.

Vous pourrez ainsi gérer les petits et les gros tracas dès qu'ils se présentent. Et s'ils vous rappellent des souvenirs désagréables, des choses que vous avez déjà vécues il y a plus ou moins longtemps, vous serez à même de traiter ces événements et de faire la paix avec le passé.

Chaque situation de la vie quotidienne deviendra alors l'occasion de vous libérer des émotions qui jusqu'alors vous dérangeaient ou vous limitaient. Suivez ce guide et vous vous allégerez de ce qui vous encombre, pas à pas. Néanmoins, je dois vous mettre en garde, car cette méthode n'est ni une panacée, ni de la magie : n'espérez pas tout guérir en un claquement de doigts. Pour certaines problématiques, il vous faudra persévérer et utiliser l'EFT régulièrement. Si vous souffrez de pathologies sévères et diagnostiquées, l'aide d'un psychothérapeute ou d'un professionnel de la santé mentale sera indispensable, et ce guide ne saurait en aucun cas se substituer à une prise en charge thérapeutique.

Lorsque vous aurez compris comment mettre en œuvre cette technique et que vous aurez senti que votre corps – et votre esprit – se libèrent des émotions et des traumatismes enregistrés parfois depuis longtemps, je vous

accompagnerai alors pour découvrir quel genre de routine vous pourrez mettre en place afin d'accroître encore votre maîtrise de cet outil.

**UN POINT D'URGENCE
POUR CALMER
LES ÉMOTIONS FORTES**

Vous êtes en proie à une émotion forte telle que la peur : stimulez ce simple point qui se situe sous la clavicule – droite ou gauche, comme bon vous semble (voir le schéma ci-après).

Si vous êtes seul, au téléphone par exemple, et que l'on vous annonce une mauvaise nouvelle, stimulez ce point avec tous les doigts d'une seule main en le « tapotant » doucement de manière répétée durant 1 minute.

Si vous êtes en public, massez-le discrètement en appuyant plus ou moins fort selon votre sensation afin de retrouver votre calme.

Ce point, appelé « rein 27 » par les médecins chinois (ou plus simplement « point d'urgence » en EFT), a la capacité d'**apaiser**

→

les poussées émotionnelles afin de vous calmer et de vous permettre d'évacuer le trop-plein d'émotions.

CL - sous la
clavicule



LES COMPLÉMENTS VIDÉO MALINS

On dit souvent qu'une image vaut mieux qu'un long discours. Je vous propose donc de me retrouver gratuitement en vidéo pour mieux vous guider. Pensez à utiliser ces vidéos **dès le départ** pour mieux vous aider à intégrer la logique de l'EFT. Je vous livre également de nombreuses astuces en plus : test musculaire emprunté à la kinésiologie, les



exercices de la routine énergétique de Donna Eden, etc.

Pour visionner ces vidéos, scannez les codes présents dans ce livre ou tapez l'adresse (qui vous sera indiquée) dans la barre dédiée de votre navigateur Internet.



**MIEUX VOUS
ACCEPTER
POUR MIEUX
VIVRE**

Chapitre 1

Les émotions, c'est quoi ?

LE RACCOURCI MALIN

Si vous n'êtes pas passionné par la théorie et que pour vous seul le résultat compte, je vous suggère de passer directement au chapitre 3 (voir p. 43) pour démarrer avec l'EFT. Vous aurez tout le temps par la suite de vous poser un peu et de revenir sur ces quelques lignes.

Définir simplement et précisément ce qu'est une émotion est un exercice compliqué car il s'agit d'un des phénomènes psychologiques les plus difficiles à comprendre. Une émotion est la réaction d'un individu qui traduit ce qu'il ressent au fond de lui. Elle peut être causée par un événement extérieur ou une pensée.

Émouvoir pourrait s'écrire ainsi : « é-mouvoir », c'est-à-dire mettre en mouvement. Ce changement est vécu physiquement (la joie, la peur, le dégoût ou la colère se manifestent par l'augmentation du rythme cardiaque, la colère fait croître la température au bout des doigts et la peur, à l'inverse, la fait diminuer, etc.). Une émotion débute soudainement, en réaction à un événement extérieur, et ne dure que peu de temps.

UNE MOBILISATION DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Une émotion a d'abord une manifestation interne et génère une réaction extérieure. Elle est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité. En cela, une émotion est différente d'une sensation, laquelle est la conséquence physique directe (relation à la température, à la texture...). La sensation est directement associée à la perception sensorielle. La sensation est par conséquent physique. Quant à la différence entre émotion et sentiment, celle-ci réside dans le fait que le sentiment ne présente pas une manifestation

réactionnelle. Néanmoins, l'accumulation des sentiments peut générer des états émotionnels.

Les émotions sont donc des réactions complexes qui engagent à la fois le corps et l'esprit. Ces réactions incluent un état mental subjectif – tel que la colère, l'anxiété ou la peur –, une impulsion à agir – telle que fuir ou attaquer, que cela soit exprimé ouvertement ou non – et de profonds changements corporels – tels qu'une augmentation du rythme cardiaque ou de la pression sanguine. Certains de ces changements corporels préparent à des actions d'adaptation soutenues. D'autres – tels que les postures, les gestes et les expressions faciales – communiquent aux autres ce que nous ressentons ou ce que nous voulons que les autres croient que nous ressentons.



LES ÉMOTIONS : UNE NOTION FLOUE

Dans la littérature spécialisée, les émotions constituent une notion floue, difficilement définissable, et les chercheurs n'arrivent pas à se mettre d'accord à leur sujet. Elles présentent la particularité d'être propres à chaque individu et se manifestent par des réactions spécifiques : motrices (tonus musculaire, tremblements...), comportementales (incapacité de bouger, agitation, fuite, agression...) et physiologiques (pâleur, rougissement, accélération du pouls, palpitations, sensation de malaise...). Elles sont à la base de nos réactions physiologiques et comportementales. Elles se traduisent par une expression faciale qui est la même chez tous les êtres humains, comme l'a montré Paul Eckman qui a inspiré la série télévisée *Lie to me*.

Au regard de ces définitions, le concept d'émotion apparaît comme ayant plusieurs sens. Il est, en effet, difficile de donner une définition claire et univoque de l'émotion. Cependant, les spécialistes s'accordent à dire que la pluralité des définitions de l'émotion n'altère en rien son rôle central dans toute analyse comportementale.

Les émotions sont en rapport étroit et permanent avec nos décisions et nos actions. Elles agissent sur nos comportements quotidiens, sur nos choix et nos perceptions, et elles rendent la communication plus efficace. En outre, les émotions jouent un rôle clé dans tout processus d'apprentissage en agissant sur la capacité de mémorisation de l'apprenant, sur sa rétention de l'information et sur son attention. Lors de l'acquisition des connaissances, les émotions agissent à différents niveaux sur l'esprit humain.

De récentes études ont démontré que les émotions et la connaissance sont intimement liées. Il est normal et tout à fait adéquat d'avoir des émotions. **Le problème, ce n'est pas l'émotion en elle-même, mais plutôt son intensité et son mode d'expression.**

Les émotions viennent et s'en vont. Elles sont des réactions aux événements (éléments déclencheurs externes et/ou internes). L'expression de l'émotion est importante pour communiquer. Il y a 3 types d'expression de l'émotion :

- ① **le langage du corps** (expression faciale, posture) ;
- ② **les mots** (je suis triste, je t'aime) ;

③ **les actions ou comportements** (embrasser, courir vers quelqu'un, se battre).

Les émotions servent à communiquer notre état d'âme aux autres, à nous révéler certaines choses à propos de la situation vécue ainsi qu'à régler et motiver l'action (mobilisation rapide pour agir en cas de danger, par exemple).

Nos émotions nous aident à affronter des situations et des tâches importantes : formation d'un couple, création d'une famille, séparation, deuil, réussites au travail, études, etc. Donc, nos réactions émotionnelles peuvent nous révéler certaines choses à propos de la situation dans laquelle nous nous trouvons. Ne pas être en contact avec ses émotions ou se laisser envahir par elles (émotions douloureuses) nous prive de leurs buts bénéfiques.

Dans son livre *L'intelligence émotionnelle*, Daniel Goleman décrit l'émotion de la manière suivante : « Un terme dont la signification précise est sujet de débat entre psychologues et philosophes depuis plus d'un siècle. Dans son sens le plus littéral, l'Oxford English Dictionary définit l'émotion comme "une agitation ou un trouble de l'esprit, du sentiment, de la

passion, tout état mental de véhémence ou d'excitation". Je désigne par émotion à la fois un sentiment et les pensées, les états psychologiques et biologiques particuliers, ainsi que la gamme de tendances à l'action qu'il suscite. Il existe des centaines d'émotions, avec leurs combinaisons, variantes et mutations. Leurs nuances sont en fait si nombreuses que nous n'avons pas assez de mots pour les désigner. »

Les chercheurs ne sont donc pas d'accord entre eux pour savoir s'il existe des émotions fondamentales – en quelque sorte le bleu, le rouge et le jaune – à partir desquelles se forment tous les mélanges.

ÉMOTIONS ET SANTÉ

La relation entre les émotions et la santé continue d'alimenter de nombreux débats entre les spécialistes. Beaucoup d'études montrent une relation étroite entre l'apparition de maladies et des cas d'émotions négatives prolongées. Et même si les recherches ne sont pas unanimes

