

DOULEUR, STRESS, TRAUMA...

# JE REVIS AVEC

LA MÉTHODE **EFT\*!**

**Geneviève Gagos**  
Préface du **Dr Patrick Lemoine**

*\*Emotional  
Freedom Techniques*



COLLECTION  
**QUESTIONS DE PATIENTS**

• EDITIONS IN PRESS •

DOULEUR, STRESS, TRAUMA...  
**JE REVIS AVEC**  
LA MÉTHODE **EFT\*!**

*\*Emotional  
Freedom Techniques*

**Geneviève Gagos**  
Préface du **Dr Patrick Lemoine**



COLLECTION

**QUESTIONS DE PATIENTS**

• EDITIONS IN PRESS •



# PREFACE

## **Je suis un écopsychiatre !**

**Dr Patrick Lemoine<sup>1</sup>**

À force de scruter les tableaux de la constante surconsommation de médicaments psychotropes en France et dans le monde, j'en ai fini par me dire que tous ces produits chimiques de synthèse avalés à longueur d'existence ne sont pas sans danger. En témoignent par exemple le scandale à venir de la Dépakine, un thymorégulateur largement utilisé en psychiatrie et en neurologie et, hélas, susceptible d'induire des malformations chez le fœtus et peut-être même chez ses descendants sur plusieurs générations, comme on a pu le voir avec le Distilbène. Ce genre de tragédie est malheureusement toujours à craindre car il faut en général des décennies et des millions de patients pour la déceler. De plus, de nombreux médicaments psychotropes induisent des effets secondaires graves comme les antipsychotiques telle l'olanzapine, capable parfois de provoquer le diabète chez les sujets à risque et une obésité catastrophique dans de nombreux cas. Bref, comme je le dis et l'écris depuis des lustres, le recours à la pharmacologie en psychiatrie ne devrait être permis qu'en cas d'échec des techniques non chimiques, par nature moins dangereuses car plus physiologiques – pour ne pas dire plus naturelles, terme actuellement trop galvaudé.

---

1. Le Dr Patrick Lemoine est psychiatre, docteur en neurosciences, directeur de recherche à l'Université Claude-Bernard de Lyon (HDR). Il est auteur de nombreux ouvrages dont *Remettez vos pendules à l'heure !* (In Press, 2018) et *La santé psychique de ceux qui ont fait le monde* (Odile Jacob, 2019).

Les traitements pharmacologiques (benzodiazépines et apparentés) des troubles du sommeil et de l'anxiété ont montré leurs limites et de nombreuses voix s'élèvent pour souligner, d'une part, leur mauvaise efficacité à moyen et long terme et, d'autre part, leur toxicité dans les traitements au long cours. Le service médical qu'ils rendent peut dès lors être considéré comme insuffisant et je ne serais pas surpris de les voir déremboursés prochainement, voire retirés du marché.

Et je serai le premier à m'en réjouir !

Parmi les techniques alternatives aujourd'hui validées sur le plan scientifique, je citerai par exemple les thérapies cognitives et comportementales dont l'efficacité et l'innocuité sont désormais bien établies et reconnues. L'hypnose médicale ericksonienne a elle aussi largement fait ses preuves, de même que son rejeton, l'EMDR (*Eye movement desensitization and reprocessing*) dans la gestion de l'État de stress post-traumatique, sans oublier la PNL (programmation neurolinguistique). La sophrologie, la relaxation, certains types de massages, le yoga et surtout la méditation (dite) en pleine conscience ont acquis leurs lettres de noblesse et se sont installés durablement dans le paysage psychothérapeutique mondial.

Et c'est formidable !

On assiste actuellement à une explosion des nouvelles formes de psychothérapies brèves, allant du TIPI (Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes) au M.A.T.H. (Mouvements alternatifs en thérapie et hypnose) en passant par l'HTSMA (Hypnose, thérapies brèves et mouvements alternatifs), la Thérapie interpersonnelle, la thérapie fondée sur la compassion... c'est un Prévert qu'il faudrait pour parachever cet inventaire !

Au cours des quinze années que j'ai consacrées à diriger médicalement un bon nombre de cliniques psychiatriques en France, en Italie et en Suisse, je me suis attaché à lutter contre le recours automatique au Lexo-

mil, au Xanax ou autre Témesta de la part des infirmiers confrontés à la supplique des patients en proie à une crise d'angoisse. Il faut d'ailleurs bien le dire, cette pratique n'a malheureusement pas disparu d'un grand nombre d'établissements français et continue à faire des ravages, non pas seulement à cause des effets secondaires qu'elle induit, mais aussi du fait de l'accoutumance, de l'addiction qu'elle entraîne. Bien souvent, une personne qui met le doigt dans cet engrenage en prend pour des années, pour ne pas dire des décennies, comme l'a tristement illustré le tragique accident de bus scolaire qui a tué plusieurs collégiens et où la consommation depuis de nombreuses années d'Imovane par la conductrice a été mise en cause par les médias<sup>2</sup>. Ce type de consommation de longue durée pour des produits réglementairement limités à quatre semaines pour les somnifères et douze semaines pour les tranquillisants est, hélas, monnaie courante. C'est même pratiquement la règle dans notre pays.

Cependant, s'il est facile de dire aux soignants: « *Ne donnez pas ce genre de drogue à tout bout de champ* », il est moins évident de leur fournir des solutions alternatives. C'est pourquoi l'irruption de Geneviève Gagos dans mon univers psychiatrique a été vécue comme une formidable opportunité. Surfant sur la vague de ce que j'appelle le métissage thérapeutique, sa technique importée des États-Unis crée un pont entre acupuncture (digitopuncture) et thérapies cognitives et comportementales. Cela procède au fond de la même idée que l'EMDR qui mixe harmonieusement l'hypnose, la psychanalyse, les thérapies cognitives et comportementales et la Daseinanalyse pour en faire un tout cohérent.

Je ne rentrerai pas dans le débat de savoir s'il s'agit d'une technique placebo ou au contraire spécifique car tel n'est pas mon propos. Et qu'importe après tout? Comme je suis un psychiatre pragmatique, caractéristique fort rare dans la profession, je m'en tiendrai à un fait évident: dans tous les établissements où le personnel – médecins, psychologues, infirmiers –, a souhaité se former à l'EFT, la consommation

---

2. Accident de Millas (Pyrénées-Orientales) du 17 mai 2019.

des médicaments psychotropes inutiles et “à la demande” a très nettement chuté. Par ailleurs, je rappellerai à cet égard que l’effet placebo repose sur la capacité d’un traitement à favoriser la synthèse par l’organisme de médicaments endogènes, comme des antibiotiques, des anticancéreux, des antalgiques, des somnifères, des anxiolytiques que nous fabriquons en permanence pour lutter contre les agressions dont notre organisme est la cible permanente. Pour dire autrement les choses, l’effet placebo est le résultat de la sécrétion de toutes les substances thérapeutiques de la Création puisque notre cerveau est la plus incroyable, la plus merveilleuse usine pharmaceutique du monde ! Dans cette optique, toute intervention thérapeutique non chimique, qu’elle soit physique ou psychologique, repose sur la mise en route d’un effet placebo ! L’EFT comme toutes les autres psychothérapies brèves n’échappe pas à cette évidence et c’est très bien ainsi !

De toute manière, dès qu’une technique psychothérapique est fortement protocolisée et comporte une forte adhésion de la part de l’opérateur – et donc du patient –, elle ne peut que fonctionner !

Et c’est ça l’objectif, tout le reste n’étant que littérature !

Aujourd’hui, lorsque je me promène dans le parc d’une clinique où le personnel est formé à l’EFT et que je vois des patients très concentrés, seuls ou en groupe, se tapoter le tranchant de la main ou le pourtour du visage, après avoir refusé tout médicament, ce spectacle me rend profondément heureux. L’impression d’avoir modestement contribué au bien-être de ceux qui se confient à nous.

Alors, merci Geneviève.

# SOMMAIRE

<b>Préface</b> .....	5
Dr Patrick Lemoine	
<b>Avertissement</b> .....	11
<b>L'auteur</b> .....	13
<b>Introduction</b> .....	15
<b>Partie 1 – L'EFT, c'est quoi ?</b>	
· L'EFT .....	21
· La préparation .....	27
· La recette de base .....	37
· Comprendre et approfondir votre pratique de l'EFT .....	53
<b>Partie 2 – Stress, angoisses, phobies</b>	
· Ces croyances qui alimentent votre stress .....	71
· L'EFT pour gérer vos angoisses .....	77
· L'EFT pour traiter peurs et phobies .....	89
· EFT et estime de soi, confiance en soi .....	93
<b>Partie 3 – Douleurs, maladies graves, traumas</b>	
· Douleurs et EFT .....	99
· L'EFT et les maladies graves .....	127
· Les douleurs postopératoires .....	129
· EFT, traumas et stress post-traumatique .....	133
<b>Conclusion</b> .....	135
<b>Autres livres de l'auteur</b> .....	137
<b>Références utiles</b> .....	137
<b>Remerciements</b> .....	139





# AVERTISSEMENT

Bien que l'EFT (*Emotional Freedom Techniques*) connaisse un essor considérable grâce à son efficacité, comme le rapportent des millions de témoignages de par le monde et de nombreuses études scientifiques anglo-saxonnes, elle ne dispense pas de la consultation chez votre médecin.

L'EFT permet bien souvent d'apporter un confort et un réconfort notables, là où bien d'autres techniques ont échoué ou nécessitent de longues séances pour en ressentir les premiers bienfaits. Cela ne veut pas dire que l'EFT est la panacée mais plutôt qu'elle s'inscrit valablement dans tout ce que vous mettez en œuvre pour améliorer votre vie et votre perception de la douleur dans sa dimension générale, quelle qu'en soit l'origine.

De ce fait, vous ne devez en aucun cas diminuer ou arrêter un traitement prescrit, sans l'accord de votre médecin, même si vous ressentez une nette amélioration de votre état.

La pratique de l'EFT étant sujette à de nombreuses interprétations, vous êtes seul(e) responsable de l'usage que vous ferez des conseils donnés dans ce livre, sans que son auteure, son éditeur ou Gary Craig, le fondateur de l'EFT, ne puissent en être inquiétés.



# L'AUTEURE



↳ Une des pionnières de l'EFT en France, Geneviève Gagos, résidant dans la région lyonnaise, s'est intéressée à l'EFT dès le début des années 2000. Interpellée par cette technique innovante, rapide, efficace et auto-nomisante, prenant en considération l'humain dans sa totalité, tant au niveau physique et émotionnel que mental, elle a très vite suivi l'enseignement proposé par Gary Craig, le fondateur de l'EFT. Elle est, en France, la seule praticienne à avoir obtenu sa double certification.

↳ Cofondatrice et Présidente de l'Association Française EFT depuis sa création en octobre 2009, elle est l'auteure de plusieurs livres sur cette technique dans le respect de la version originale du fondateur. Experte praticienne et formatrice-conceptrice, Geneviève Gagos travaille en constante collaboration avec le milieu médical.

↳ Depuis douze ans, elle dirige l'École EFT France, reconnue pour son enseignement conforme aux normes d'excellence de l'EFT et destinée aux médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens, masseurs-kinésithérapeutes, infirmiers et autres professions comme les hypnothérapeutes, sophrologues, coachs...

La certification exigeante de l'École EFT France, réputée pour le suivi de deux ans au minimum, en supervision individuelle des étudiants, est recherchée tant par les professionnels de santé et de la relation d'aide que par les patients qui souhaitent bénéficier d'un accompagnement sérieux permettant de remonter à l'origine des problématiques rencontrées.

↳ Elle intervient également depuis janvier 2009, dans les établissements de santé pour la formation des équipes médicales et soignantes, en France métropolitaine et dans les DOM. Elle a formé, forme et assure le suivi pour le personnel de services médicopsychologiques, centres d'addictologie, EPSM (établissement public de santé mentale), unité psychiatrique de Centre hospitalier universitaire et autres services psychiatriques hospitaliers, mais aussi dans le secteur privé avec, à ce jour, plus d'une vingtaine de cliniques psychiatriques et une douzaine de soins de suite et de réadaptation (SRR).

S'appuyant sur les besoins rencontrés lors de l'accompagnement de plusieurs milliers de patients, elle a créé et déposé deux méthodes supplémentaires aux bases de l'EFT : le Voyage In Utero® (février 2012) et la TIPS® – Technique d'Identification du Problème Source® (octobre 2015) –, qu'elle enseigne désormais.

# INTRODUCTION

↳ Il existe aujourd'hui de nombreux livres sur l'EFT et même si tous ne reflètent malheureusement pas l'EFT de Gary Craig, le fondateur de cette technique, ils sont tout simplement là et susceptibles d'être lus par toutes et tous.

Quand le docteur Patrick Lemoine, m'a proposé d'écrire pour la collection *Questions de patients*, j'ai voulu que cet ouvrage soit différent de ceux que j'ai écrits précédemment, mais aussi de tous ceux qui existaient déjà. Tout en respectant l'essence même de l'EFT de Gary Craig, il m'est apparu utile de répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser au sujet de cette technique qui, il faut bien le dire, séduit de plus en plus de personnes en quête de solutions.

↳ Le sujet de l'EFT est un thème extrêmement vaste. Il m'a semblé important d'orienter ce livre dans une direction encore inexplorée dans les différentes publications proposées. Sachant que l'EFT est une solution utile tant pour le mal-être que les douleurs physiques ou psycho-émotionnelles, le sujet sera couvert dans son ensemble en proposant ici,

une solution non médicamenteuse facile à appliquer pour un apaisement immédiat de vos maux et durable lorsqu'elle est bien utilisée.

## ***Je me sens mal !***

*« La douleur est inévitable, mais la souffrance est facultative. »*

Bouddha (proverbe bouddhiste)

Qui n'a jamais prononcé ces quatre mots ? Un malaise, une douleur, un état d'âme, et voilà cette sensation désagréable qui vous coupe les jambes et vous empêche de vaquer avec entrain à vos occupations. Tout devient difficile, physiquement mais aussi mentalement. Vous avez l'impression que votre corps et votre pensée tournent au ralenti. Vous aimeriez aller mieux, et pourtant tout semble se mettre en travers de votre route.

Cet épisode peut survenir lorsque les contrariétés deviennent omniprésentes dans votre vie, lorsque vous ne voyez pas de solution acceptable à votre mal-être. Mais aussi au détour d'un épisode émotionnel fort, comme un décès, une rupture, une maladie, un accident... qui dure et vous restreint dans vos activités.

## ***Quand la souffrance s'installe***

*« Nous contribuons à augmenter notre souffrance en alimentant nos émotions conflictuelles. »*

Dalai-Lama

Lorsque ce mal-être subsiste et touche notre humeur, notre sommeil, nos relations, notre mobilité ou notre indépendance... il devient souffrance.

Cette souffrance peut être mieux gérée si une solution pointe à l'horizon. On prend alors son mal en patience, notamment avec la prévision d'une amélioration possible ou d'une période définie qui permettent raisonnablement de penser à des jours meilleurs.

Bien que cela puisse surprendre quelques fois, il n'est pas rare de découvrir une origine émotionnelle profonde liée à ces états d'âme. Non pas qu'il soit impensable de ressentir des émotions dans des situations graves, mais plutôt que ces émotions soient vécues avec une telle intensité, qu'elles montrent la réactivation d'un événement non résolu du passé.

Pouvez-vous imaginer un protocole simple, toujours le même, facile à mettre en place, vous délivrant de ces fardeaux qui vous empêchent d'avancer ?

Je n'aurais jamais pensé que cela puisse exister. Et pourtant, c'est bien ce que vous promet l'EFT. Mais ne vous y trompez pas, cette technique n'est pas simpliste et demande toute votre attention ! Je vous recommande de suivre les instructions pas à pas.

Libérez-vous de vos douleurs et croquez la vie à pleines dents !



EFT est l'acronyme de *Emotional Freedom Techniques* ou Techniques de Libération Émotionnelle. Cette thérapie alternative récente (elle date de 1995), utilise le système des méridiens d'acupuncture de la médecine traditionnelle chinoise. Non invasive et permettant des résultats spectaculaires, l'EFT connaît un succès grandissant.

Grâce à des tapotements sur des points précis et des techniques de reconnaissance et d'acceptation du ressenti, l'EFT permet de libérer le flux énergétique corporel et d'apaiser les émotions, les inconforts et les douleurs qui perturbent la vie quotidienne.

Cette méthode simple, rapide, ludique et efficace peut apporter un soulagement là où d'autres méthodes ont échoué. Douce et sans risque, l'EFT est accessible à tous, dès le plus jeune âge, en toute autonomie : vous progressez à votre rythme vers un mieux-être durable.

Adieu tristesse, peur, colère, anxiété, trauma... Je revis avec l'EFT !



**Geneviève Gagos** est formatrice et praticienne d'*Emotional Freedom Techniques*. Elle est cofondatrice et présidente de l'Association Française EFT. Elle pratique l'EFT depuis plus de seize ans et travaille en étroite collaboration avec le milieu médical.

Geneviève Gagos enseigne l'EFT comme outil thérapeutique au cœur même des établissements de santé et y forme le personnel soignant (médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, masseurs-kinésithérapeutes, infirmiers, etc.).



ISBN : 978-2-84835-548-1

11,90 € TTC – France

Visuel de couverture : Adobe Stock © Monika Wisniewska – © contrastwerkstatt

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)

• EDITIONS IN PRESS •