

Bio info

Le magazine du mieux-vivre N°143



Témoignage
Alain Mahieu:
« J'ai sauvé Pia
en changeant
son alimentation »

La psychologie énergétique

Pour se délivrer
des pensées parasites



Baignade au naturel,
finis les yeux rouges!

Sodas industriels
que contiennent-ils
réellement?

Mer ou montagne,
mon kit beauté bio

Le monde entier
a couru pour ceux qui
ne le peuvent plus





Dénouer les « kystes » émotionnels



Yves Wauthier-Freyman

Gâce à l'évolution rapide des neurosciences, des techniques d'imagerie cérébrale et des recherches en psychologie des émotions, on comprend mieux, aujourd'hui, les répercussions des blessures émotionnelles héritées du passé (remontant généralement à l'enfance). S'appuyant sur

Les techniques-phares de la psychologie énergétique combinent des stratégies cognitives avec la stimulation somatique de points d'acupuncture.

ces découvertes, la psychologie énergétique – qui s'inscrit dans le courant des thérapies favorisant la résolution des problématiques, plutôt que leur compréhension – induit un « déconditionnement ». Autrement dit, ces techniques nous rebranchent à notre capacité naturelle d'autorégulation émotionnelle. En effet, notre psychisme, comme notre peau, possède une faculté d'auto-cicatrisation. « Lorsque nous vivons de petits chocs émotionnels ou des événements désagréables, notre cerveau est capable de les enregistrer d'une manière qui permet de les « digérer », de les métaboliser. Mais dans certains cas, cette capacité d'auto-guérison est enrayée et, même si le temps passe, nous restons marqués, parfois à notre insu, par l'événement douloureux. Le souvenir négatif est alors enregis-

tré d'une manière statique, comme un kyste qui va rester en l'état, sans évoluer ni guérir. Ce kyste émotionnel va s'accompagner d'une perturbation énergétique. La perturbation neurologique et la perturbation énergétique vont de pair », explique Yves Wauthier-Freyman.



Simple mais pas simpliste

En pratique, les techniques phares de la psychologie énergétique (EFT, TAT...) combinent des stratégies cognitives avec la stimulation somatique de points spécifiques d'acupuncture, connus pour agir sur le système électrochimique du cerveau. « On opère ainsi des changements dans le fondement neurochimique des pensées, souvenirs, émotions et comportements », épingle Brigitte Hansoul, psychologue clinicienne, formatrice certifiée en Psychologie Énergétique et psychothérapeute spécialisée en thérapies brèves et en psycho-traumatologie (par ailleurs, directrice de l'Institut de Formation Thérapeutia et fondatrice de l'APEC, Association francophone de Psychologie Énergétique Clinique). Épinglons à ce sujet une étude édifiante, publiée en 2007, par David Feinstein, et corroborée par imagerie cérébrale et contrôle des neurotransmetteurs. Celle-ci s'attache plus spécifiquement à un groupe de 5000 patients souffrant de troubles d'anxiété. La moitié furent soignés de façon classique (groupe témoin – médication et entretiens), l'autre moitié par une méthode d'Energy

Psychology (groupe test – tapotement de points d'acupression selon un protocole établi tapping). Près de 90 % des patients du groupe test répondirent positivement au traitement, et 76% de ceux-ci restant totalement libres de tout symptôme plus d'une année après la fin du traitement. En outre, s'il avait fallu 15 séances dans le groupe témoin (63% de réponses positives et 51% libres de symptôme une année plus tard), seulement 3 séances de « tapping » furent, en moyenne, nécessaires pour obtenir ce résultat. Attention, cependant : si les approches développées par la psychologie énergétique s'avèrent simples à utiliser (rien de plus accessible, en effet, que de tapoter sur des points clés, en répétant une intention positive...), elles ne sont pas simplistes pour autant ! Même si elles visent à terme l'autonomie, elles exigent – du moins si l'on va plus loin que le coaching et le développement personnel, pour s'attaquer à des problématiques complexes (addictions, stress post-traumatique, etc.) – d'être mises en œuvre avec un thérapeute formé (voir sites des associations telles que l'APEC ou l'ACEP, dans Carnet pratique).



Si les approches développées par la psychologie énergétique s'avèrent simples à utiliser (rien de plus accessible, en effet, que de tapoter sur des points clés, en répétant une intention positive...), elles ne sont pas simplistes pour autant !



Sus aux monstres dans le placard de l'inconscient !

Et nous avons la mémoire longue, plus que nous le pensons... Quand nous étions enfants, sans défense ni ressource, confrontés à des expériences difficiles, menaçantes, notre meilleure et unique solution a pu être de nous dissocier, de les nier ou de les réprimer. Si cela s'est avéré utile, voire vital, pour faire face, une fois adultes, ces traumatismes refoulés nous alourdissent et nous empêchent d'aller de l'avant. Dès lors, quand nous éprouvons des sentiments pesants, violents

La psychologie énergétique est capable de résoudre des traumatismes émotionnels de manière spectaculaire.

ou douloureux, nous avons l'impression erronée qu'il s'agit d'une réaction directe à certains événements actuels. Même s'ils peuvent jouer un rôle important, ils n'en sont généralement pas la cause directe. Souvent, cette réaction, cette réactivité émotionnelle est causée par la réactivation de séquelles émotionnelles d'autres événements qui peuvent remonter très loin dans le temps, doublés de blocage d'énergie. Ces processus psycho-émotionnels nous renvoient aux mécanismes de survie, aussi instinctifs que

complexes. Car il arrive que ces processus de survie provoquent l'effet inverse de celui pour lequel ils ont été programmés. De processus de survie, de résilience, ils deviennent alors une prison qui peut nous maintenir dans un état de mal-être et de dépendance (affective, médicamenteuse, etc.). Le Dr Lermineaux, neuropsychiatre, nous en fait une démonstration magistrale : « Ressenti profondément, le plaisir biologique corporel de la survie scelle le souvenir du scénario de la manière de faire, du comportement initial, qui a permis d'échapper au danger. Il indique et impose ce qu'il faut réaliser dans la vie. Refoulé comme tel dans l'inconscient, le fantasme de ce qui est à faire reste lié au plaisir et, par là, dicte un comportement répétitif, inadapté à l'âge adulte, dont se plaint le patient en psychothérapie. Un exemple : si ma mère veut avorter, son utérus va naturellement se contracter. Si finalement, pour l'une ou l'autre raison, elle me garde, plus tard je vais retrouver ce plaisir fou de la survie en flirtant avec la mort, en multipliant les conduites à risques (addictions, vitesse excessive, etc.). J'ai alors l'expérience personnelle qu'une réussite exceptionnelle peut être ultra toxique... Et je répéterai indéfiniment, inconsciemment, le scénario ».

À tester chez soi

Vous trouverez des ressources pratiques dans les ouvrages et sites mentionnés (vidéos), mais voici déjà deux exercices à tester*.

Se libérer d'une peur incontrôlée avec l'EFT Prenons, par exemple, la peur de l'avion, plus spécifiquement de l'atterrissage. Évaluez l'intensité du problème et élaborez votre affirmation positive. Par exemple : *Même si j'ai peur de l'atterrissage, je choisis de m'y sentir à l'aise (ou je m'accepte profondément et complètement).* Répétez-la trois fois en tapotant sur le tranchant charnu de la main (le point « karaté »), puis continuez à tapoter (tapping) sur 9 autres points d'acupression, tout en pensant à votre affirmation : sommet du crâne, début des sourcils, os des coins externes de l'œil, en dessous des yeux, empreinte de l'ange (creux au-dessus de la lèvre), fossette du menton, creux sensibles en dessous des clavicules, sous les bras de part et d'autre de la cage thoracique à hauteur de soutien-gorge et, enfin, en dessous des seins. Recommencez jusqu'à faire baisser le niveau d'intensité de la peur. Vous pouvez adapter ce processus à votre problématique (trac, anxiété, TOC, etc.) ou ce qui vous ennuie, en essayant d'être le plus précis possible dans l'affirmation de départ.

Créer un talisman de guérison avec le Zensight Créé par Carol Ann Rowland, cet outil intègre ce qu'elle a trouvé de plus pertinent dans l'EFT, TAT, TFT, PNL, hypnose... Commencez par choisir un « symbole de guérison » (mot ou image, sans connotation négative. Par ex. « Océan »). Visualisez ensuite votre problématique (situation, lieu, personne, mauvaise habitude, etc.), telle qu'elle est ou de manière métaphorique (par ex. se voir pris dans un piège). Portez votre attention sur les images qui se présentent à vous, avec l'intention de leur apporter la guérison. Prenez une profonde respiration et relâchez. Faites cela en utilisant votre symbole de guérison... et remarquez que l'image se transforme (Source : EFT, Tapping et Psychologie Énergétique, voir À lire).

* Pour des problématiques complexes, mieux vaut faire appel à un thérapeute certifié.





Le parasympathique à la rescousse

Lorsque nous expérimentons des événements traumatiques, instinctivement le système sympathique de mise en alerte de l'organisme passe aux commandes. On est alors dans le mode « survie » (avec des réactions biochimiques, diffusant notamment du cortisol, l'hormone du stress). Avec la psychologie énergétique, en stimulant certains points particuliers d'acupression sur le corps - ou en plaçant une intention qui orientera tout notre système de défense vers une guérison ou une autorégulation - on stimulera le système parasympathique de relâchement du corps (avec la diffusion d'hormones relaxantes telles que la dopamine ou les endorphines). « Cela permet non seulement d'éviter une 're-traumatisation', note Yves Wauthier-Freyman, mais également de déconditionner ce système de survie qui, dans les cas de traumatismes, peut produire l'effet inverse de celui escompté (lire chapitre ci-dessus). C'est là l'énorme avantage de ces thérapies énergétiques : on n'est pas obligé de « gratter ses blessures » - on active le champ énergétique du problème à résoudre qui ne demande pas nécessairement de repasser par le champ émotionnel. Ce qui

La psychologie énergétique est intégrée au « Veterans Stress Project » qui accompagne les vétérans de guerre, souffrant de stress post-traumatique.

3 - Yves Wauthier-Freyman est également co-directeur de l'Institut de Formation Thérapeutia, Président de l'APEC (Association francophone de Psychologie Énergétique Clinique) et représentant, en Belgique, de l'ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology). Il prépare actuellement deux nouveaux ouvrages : Manuel d'EFT et protocoles de gestion des traumatismes complexes et Manuel de médecine chinoise traditionnelle et de psychologie énergétique (EFT, TAT®, REMAP®, etc.). Voir www.yves-wauthier.com



vaut à la psychologie énergétique d'être intégrée au Veterans Stress Project, qui accompagne les vétérans de guerre, souffrant de stress post-traumatique. Mais également d'être associée à divers projets humanitaires. « Nous sommes allés former environ 450 psychologues, médecins, et même des prêtres, à

Haïti. L'avantage des techniques de psychologie énergétique, c'est qu'elles favorisent l'autonomie. Là-bas, on entre de suite dans le vif du sujet : une personne est arrivée à la formation, alors qu'elle venait d'être braquée le matin même », partage Yves Wauthier-Freyman. ●

Carine Anselme

CARNET PRATIQUE

Voici quelques contacts clés dans l'univers (foisonnant !) de l'Energy Psychology :

ACEP, Association for Comprehensive Energy Psychology.

www.energypsych.org - Sur ce site International, vous trouverez plus d'infos et des liens vers des formations et praticiens certifiés dans les différentes thérapies de ce courant de l'Energy Psychology.

APEC, Association francophone de Psychologie Énergétique Clinique.
www.energypsy.eu

IFPEC, Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique.

Formations reconnues au niveau international + liste des praticiens agréés.
www.ifpec.org

Thérapeutia. Cet institut bruxellois, codirigé par Brigitte Hansoul et Yves Wauthier-Freyman, organise notamment des séminaires et formations en psychologie énergétique (EFT, TAT, REMAP®...), certifiées par l'APEC. Il dispose aussi d'un centre de consultations. Infos : www.theραπεutia.com

Yves Wauthier-Freyman. Sur www.yves-wauthier.com : articles, conférences et formations/séminaires en psychologie énergétique : Quick REMAP®, EFT, Logosynthèse, TAT, PET, etc. (Belgique, France, Luxembourg, Italie, USA...). Dans l'agenda fourni de cet été et de cet automne, épinglons : Formation Psychologie Énergétique et les Enfants (22-25/09, Paris) et Les bases de la Psychologie Énergétique (7/11 à La Rochelle).

Caroline Dubois. Voir www.centre-eft.com

Sur son portail www.guerir-eft.com, on retrouve l'agenda des séminaires, le répertoire des praticiens EFT (belges, français, suisses, canadiens), des vidéos, articles... Et un lien vers son blog Bien-être et Prospérité.

Technique EFT. Sur le site de Geneviève Gagos (www.technique-eft.com), l'une des références de l'EFT, vous trouverez de nombreuses informations, ainsi qu'un lien vers l'École EFT France (www.ecole-eft-france.fr).

Voir aussi le portail francophone de l'EFT : www.eftunivers.com

Gary Craig, le fondateur de l'EFT a un site de référence (en anglais) et près de 500000 personnes sont abonnées à sa newsletter ! www.emofree.com

Institut de Logosynthèse®, fondé par le créateur de cette approche, Willem Lammers - www.logosynthesis.net

Quelques outils phares de Psychologie Énergétique

EFT, TAT, TFT, REMAP®, BSFF, Zensight, Logosynthèse, etc.

L'Energy Psychology travaille sur le plan holistique et rapproche les voies d'intervention thérapeutique occidentale et orientale. Depuis une vingtaine d'années, on assiste à un essor de ces thérapies énergétiques. Elles font partie des thérapies dites « neurologiques » (aux côtés des thérapies par mouvements des yeux - telles que l'EMDR - ou par stimulations bilatérales des hémisphères cérébraux). Voici un bref panorama des outils phares de Psychologie Énergétique. Pour aller plus loin, reportez-vous aux ouvrages et sites Internet épinglés.

EFT Ils seraient plus de six millions, à travers le monde, à s'être familiarisés avec la plus populaire de ces approches : l'EFT (Emotional Freedom Technique). Cette technique de libération émotionnelle a été créée par Gary Craig - ingénieur de Stanford, passionné de psychologie et de développement personnel, par ailleurs pasteur. L'EFT s'est inspirée de la TFT (Thought Field Therapy ou Thérapie des Champs de Pensée) de Roger Callahan, psychologue américain. Ce dernier, travaillant en kinésiologie, constata qu'un patient souffrant d'une phobie de l'eau avait mal à l'estomac ; il tapota donc sur le point en dessous de l'œil, correspondant au début du méridien de l'estomac. Avec succès, sur les deux plans. L'EFT, de son côté, a gardé les tapotements (tapping) sur des points d'acupuncture spécifiques le long des méridiens (thérapie dite « méridienne »), en les combinant à des stratégies cognitives, mais se veut plus simple et rapide d'accès. Si traiter les réels traumatismes nécessite d'être accompagné par un thérapeute formé à l'EFT, on peut l'utiliser en autotraitement pour se débarrasser d'un souvenir difficile, pour libérer le système énergétique du stress causé par des aspects de la vie professionnelle, familiale, relationnelle. Ou pour apaiser sur le moment même une émotion, une anxiété, une douleur, la fatigue, etc. L'EFT travaille directement sur la partie « paralysée » du système énergétique. La différence avec une thérapie classique, c'est que l'EFT permet à l'énergie de circuler, en même temps que vous évoquez votre problème. Du coup, celui-ci a tendance à se dissoudre, souligne Caroline Dubois, qui a fait partie des pionnières en EFT, dans les pays francophones.

TAT La Tapas Acupressure Technique a, elle, été conceptualisée par Tapas Fleming. Cette technique de Psychologie Énergétique est particulièrement étonnante parce qu'elle couple une intervention sur le champ énergétique corporel à une attention méditative sur des phrases spécifiques concernant le problème à traiter, précise Yves Wauthier. Sa grande force, c'est que cet outil permet de résoudre les difficultés sans avoir à connaître nécessairement leur origine, ni leurs détails, sans repasser par les émotions. La TAT est particulièrement indiquée pour dissoudre les croyances négatives et les inversions psychologiques (croyances bloquantes ou limitantes). Elle combine un travail par l'intention et une stimulation de zones d'acupression (situées sur la tête, lieu de convergence des tous les méridiens en connexion avec le cerveau).

QUICK REMAP® C'est à Steve Reed que l'on doit cet outil du REMAP (Reed Eye Movement Acupressure Psychotherapy) et ses déclinaisons (Quick REMAP, Full REMAP) qui apportent un soulagement rapide du cerveau émotionnel (limbique). La particularité du Quick REMAP® vient de l'effet puissant qu'a la stimulation spécifique de certains points d'acupression de l'amygdale, notre centrale d'alarme dans le cerveau, qui perçoit le danger. Cette stimulation permet de dissoudre l'activation du cerveau reptilien et de sa réponse au stress, note Yves Wauthier. Cela enrayerait donc le réflexe archaïque de « combat ou de fuite », et les zones du cerveau qui y sont associées se calment instantanément, au diapason du rythme cardiaque. Idéal, donc, pour les événements stressants de la vie. Steve Reed a également mis au point le Traitement par le Champ Visuel REMAP®, technique de mouvement oculaire approfondie (que l'on peut rapprocher de l'EMDR, même si elle dit aller plus loin dans la désensibilisation).

PET Cette Technique Énergétique Provocatrice (Provocative Energy Therapy, Steve Wells et David Lake) offre une combinaison détonante de tapping sur le méridien de l'énergie (utilisé dans l'EFT), avec l'humour et les techniques de communication provocatrice et paradoxale, tirées des thérapies provocatrices. Provoquer signifie littéralement « pour appeler ». PET offre une multitude de techniques pour faire ressortir les points forts des personnes, leurs énergies d'autogénération, tout en fournissant les moyens pour un soulagement efficace des émotions négatives, dit Yves Wauthier. Particulièrement indiquée pour les personnes hypersensibles aux perturbations de l'existence.

BSFF Be Set Free Fast (Larry Nims Ph. D.). Cette approche de Psychologie Énergétique très ciblée va débusquer, dans le subconscient (ou inconscient), les racines émotionnelles des problèmes (liées à des émotions négatives irrésolues) et les systèmes de croyances limitantes, qui vont apparemment de pair (comme s'ils étaient « collés » ensemble) dans des circuits électromagnétiques spécifiques et qui contrôlent, à notre insu, nos expériences, notre expression et notre comportement. C'est donc un travail en profondeur.

LOGOSYNTHÈSE® Développée par le psychologue suisse Willem Lammers, cette approche fait partie des techniques énergétiques intentionnelles et se base sur le pouvoir des mots... contre les maux. On va se focaliser sur l'intention de la phrase et sur le fait que nos représentations sont énergétiques, éclare Caroline Dubois, formatrice notamment en Logosynthèse. Elle permet de se réapproprier son énergie, emprisonnée dans les représentations énergétiques des scènes problématiques (familiales, scolaires, etc.). En se connectant à cette représentation, on élimine toute énergie « non-soi » dans le corps et on se reconnecte à son essence. La Logosynthèse est surtout recommandée pour une démarche d'évolution : pour trouver le but profond de son existence, pour devenir pleinement soi et se réapproprier son énergie vitale, emprisonnée dans des peurs bloquantes, des croyances négatives ou des souvenirs traumatiques.

À lire

2 - EFT, Tapping et Psychologie énergétique, Les nouvelles psychothérapies énergétiques, Guérir du passé, des émotions négatives ou de traumatismes par l'EFT, TAT, TFT,... Brigitte Hansoul et Yves Wauthier-Freyman (Dangles, 2011).

L'EFT (Technique de Libération Émotionnelle) pour les Nuls, Helena Fone, Jean-Michel Gurret (adaptateur), Praticiens certifiés et formateurs en EFT (First Éditions, 2011).

L'EFT pour tous, Geneviève Gagos (Marabout, 2013).

