





# EFT et sport : de la préparation mentale à la préparation émotionnelle

**Maria Annel :** La conférence de ce soir s'intitule : « EFT et sport : de la préparation mentale à la préparation émotionnelle ». L'EFT ne sert pas seulement à réparer les accidents de la vie, mais peut également être utilisée avec succès pour accompagner les sportifs dans la pratique de leur art. Le conférencier de ce soir va nous parler de la préparation émotionnelle des sportifs amateurs et professionnels grâce à l'EFT, qui a pour but une meilleure gestion des émotions afin de permettre au sportif d'être entièrement centré dans l'instant présent, au moment d'une compétition. Dans cette intervention, Jean-Michel Gurret nous présentera son expérience dans le domaine du sport automobile, du golf, du Krav Maga et notamment de la manière dont il intervient en complément de la préparation physique et mentale des athlètes. J'ai le plaisir d'accueillir le fondateur et président de l'Institut français de psychologie énergétique clinique, Jean-Michel Gurret. Bonsoir, Jean-Michel.

**Jean-Michel Gurret :** Bonsoir Maria, bonsoir à toutes et à tous.

**Maria :** Alors Jean-Michel, je crois savoir que tu es bien occupé par la rédaction de livres sur l'EFT en ce moment. Et après la parution de *EFT Libération Émotionnelle*, tu prépares déjà un nouvel ouvrage dans la collection « C'est malin ».

**Jean-Michel :** Oui, tout à fait. Tout d'abord, je voudrais dire merci de m'avoir invité pour cette nouvelle édition du Congrès. Merci à toi, à Noëlle et à toute votre équipe. Je voudrais saluer cette initiative qui contribue à faire rayonner l'EFT. Et en même temps, je voudrais saluer le travail énorme que cela représente pour vous, tous les coûts également importants liés à la logistique, le site, etc. Je pense vraiment que vos efforts servent la communauté tout entière des praticiens EFT en contribuant à faire connaître l'EFT à un très large public.

D'ailleurs, c'est dans cet esprit que je publie beaucoup de livres. Alors souvent, on me dit : « *Oui, mais encore un !* » Oui, encore un. L'idée est que le fait d'avoir de nouveaux ouvrages sur l'EFT, comme *EFT Libération émotionnelle* qui est sorti en novembre dernier aux éditions Thierry Souccar, ou celui dont tu parlais *L'EFT c'est malin* qui sort chez Leduc, ce sont des petits ouvrages faciles à lire et peu chers (à moins de 10 euros). L'idée est vraiment de développer la connaissance de cette technique. *L'EFT pour les nuls*, par exemple, que j'ai traduit et adapté en 2012, va franchir la barre des 20 000 exemplaires vendus cette année, ce qui est plutôt encourageant et montre bien l'intérêt du public. Je salue chaque ouvrage qui paraît sur l'EFT. D'ailleurs, j'incite vivement tous les experts et formateurs à faire de même pour apporter leur pierre à l'édifice.

Je pense qu'il faut savoir et insister sur le fait que la rédaction d'un ouvrage demande du temps, des efforts et que la contrepartie financière n'est pas toujours au rendez-vous ou pas toujours en tout cas à la hauteur des efforts demandés. Mais cela reste une bonne chose, car chaque fois qu'un nouvel ouvrage sort ou qu'un nouveau congrès se déroule, c'est toute la communauté, toute la collectivité des praticiens, du grand public et des formateurs qui en profitent.

**Maria :** Oui, tout à fait Jean-Michel, c'est exactement ce que nous constatons. Chaque fois qu'un article paraît dans la presse ou sur Internet, qu'il y a un livre qui sort, grâce à toi et à d'autres – merci pour ta production prolifique dans ce domaine –, il est vrai qu'il y a toujours plus d'appels dans nos cabinets.



Nous voyons plus tourner l'EFT et notre but, avec ce congrès, est de le faire rayonner et connaître par le plus grand nombre. Alors à quand un ouvrage spécifique sur l'EFT et le sport ?

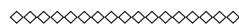
**Jean-Michel :** Eh bien, peut-être fin 2015, je ne sais pas. En fait, avant cela, j'ai besoin de continuer à développer mon expérience dans ce domaine. Je suis en train de travailler et de démarrer un travail d'envergure dans le domaine du sport d'équipe. C'est encore trop tôt pour en parler, mais l'idée est que le jour où nous verrons à la télévision des joueurs ou des équipes, dans les plus grands stades de France et d'ailleurs, pratiquer l'EFT, je pense qu'un grand pas aura été franchi pour la reconnaissance de cette technique. En terme de notoriété, il est sûr que cela vaudra toujours plus que toutes les études cliniques que l'on pourra produire.

**Maria :** Oui, bien sûr, tout en sachant qu'il me semble que certains sportifs soient un petit peu réticents à montrer en public qu'ils font de l'EFT. Ils ne veulent pas faire connaître leur cocktail parce que tout le monde pourrait s'en servir du coup.

**Jean-Michel :** C'est un peu le but. Il est vrai qu'il y en a qui sont réticents à se servir de cela, mais nous pouvons simplement stimuler des points en les massant. Cela peut être très discret, juste un point. Il y a de nombreuses techniques que nous mettons au point justement dans le sport.

**Maria :** Oui, il y a déjà des expériences notamment aux États-Unis avec des sportifs de haut niveau qui ont été vus se tapoter en attendant une épreuve.

**Jean-Michel :** Tout à fait.



**Maria :** Alors quelles sont les différentes applications possibles pour l'EFT dans ce domaine spécifique du sport ?

**Jean-Michel :** Déjà, je pense que tous les sports peuvent bénéficier de l'apport de l'EFT. En compétition, ce qui compte est l'instant présent. Le sportif doit être à 100% centré sur l'instant, concentré sur son geste. Or, la concentration du sportif peut être perturbée par trois causes émotionnelles principales : D'un côté, nous avons les souvenirs négatifs : les échecs du passé, les blessures qui ont été enregistrées au fil du temps, éventuellement certains traumas, etc.

D'autre part, nous avons les anticipations anxieuses. C'est le domaine du futur : « *Que se passera-t-il si je gagne, si je perds ?* » Par exemple, certains sportifs nourrissent leur famille entière, donc un échec équivaut à des problèmes dans la famille. Et c'est vraiment très présent au moment de la compétition.

Et puis le troisième domaine, c'est plus l'instant présent, en fait, les croyances limitantes : « *Je ne suis pas assez préparé* » ; « *Je ne suis pas à la hauteur* » ; « *Les autres sont trop forts* ». Ce genre de problèmes peut perturber le sportif.

L'idée de la préparation émotionnelle des sportifs de haut niveau – mais aussi de tous les sportifs – est d'avoir pour eux une meilleure gestion des émotions afin de permettre au sportif d'être entièrement centré dans l'instant présent au moment de la compétition, et non pas perdu dans le passé ou le futur.





**Maria :** Existe-t-il des études sur les résultats de l'EFT dans le domaine du sport ?

**Jean-Michel :** Oui, bien sûr. Il y en a un certain nombre, principalement aux États-Unis, en Angleterre, dans les pays anglo-saxons. Par exemple, j'en citerai quelques-unes : Dawson Church, le créateur de la fondation pour la médecine épigénétique, a mené une étude sur les résultats d'une intervention en EFT avec une équipe de basketball à l'Université d'état de l'Oregon. En fait, il a observé une différence de 38 % dans le nombre des lancers francs réussis par le groupe qui a pratiqué l'EFT et celui qui a utilisé un placebo. Ils ont utilisé une intervention EFT pendant 15 minutes.

Une autre étude a été réalisée avec des footballeurs par Tam Llewellyn, qui est master EFT. Il met en évidence un accroissement des performances entre un groupe pratiquant l'EFT et un groupe test. Il faut savoir qu'aux USA, plusieurs milliers d'athlètes utilisent l'EFT régulièrement, que ce soient des champions olympiques ou des équipes locales de sports collectifs comme le basketball.

Les études scientifiques montrent toutes qu'en pratiquant l'EFT seulement quelques minutes ou quelques dizaines de minutes avant le match, les joueurs réussissent à obtenir des gains considérables. Dawson Church a publié un livre – malheureusement uniquement en anglais – dans lequel Jessica Howard, triple championne de gymnastique rythmique aux USA, montre comment éliminer les croyances limitantes qui empêchent d'atteindre le niveau le plus haut de la performance.

D'autre part dans le domaine du golf, il existe plusieurs livres sont consacrés à l'EFT et au Golf, et notamment un que je me suis procuré du docteur Jack Eason Rowe qui s'est spécialisé dans l'accompagnement des golfeurs. En fait, il y a un phénomène assez étonnant ; c'est que chez les amateurs qui pratiquent, on observe une amélioration très sensible de leur handicap, jusqu'à 5 dans une année. Cela intéresse énormément de monde puisqu'il y a une grande communauté de golfeurs amateurs en France. N'hésitez donc surtout pas à utiliser l'EFT si vous faites du golf. Vous allez être étonnés des résultats.

**Maria :** Et tu vas nous donner des exemples pour savoir comment s'en servir tout à l'heure, je crois.

**Jean-Michel :** Oui, tout à fait.

**Maria :** Dans beaucoup de sport, il y a une conscience du fait que, bien sûr, il faut préparer le corps, mais il faut aussi préparer l'esprit. À ton avis, selon ton expérience, quelle est la différence entre cette préparation mentale traditionnelle qui est déjà mise en place et la préparation émotionnelle avec l'EFT ?

**Jean-Michel :** Lorsque je m'adresse à des sportifs ou principalement à leurs coachs – parce que l'intervention que je fais dans des équipes est plutôt destinée à former les staffs médicaux et techniques –, je leur parle de la notion de PEPS, qui signifie : préparation émotionnelle et psychophysique sportive. C'est en fait une méthode qui se distingue de la préparation mentale dans la mesure où son action porte sur le système nerveux et non seulement sur les pensées ou sur l'imagerie que nous pouvons avoir dans notre esprit. Cette préparation émotionnelle agit principalement sur le système parasympathique qu'on appelle également le système vagal. On mesure en fait et on booste le tonus vagal. C'est l'activité du système nerveux qui permet la conservation et la restauration de l'énergie somatique et l'état de repos des principaux organes tels que le cœur, les poumons, les intestins. Agissant comme un frein physiologique, il maintient l'équilibre intérieur – ce qu'on appelle l'homéostasie –, renforce l'organisme et constitue des réserves utiles en cas de besoin et de stress. Alors de nombreux états pathologiques, au premier rang desquels on pourrait lister les troubles cardiovasculaires, respiratoires, l'hypertension artérielle sont caractérisés par une baisse vraiment très nette de ce tonus vagal.



Cette diminution se constate également dans de nombreux troubles psychologiques et psychosomatiques comme le stress, l'anxiété, les phobies, le stress post-traumatique. Toute la recherche clinique centrée sur les émotions a mis en évidence qu'un tonus vagal élevé favorise une meilleure régulation affective, de meilleures relations sociales et de plus grandes facultés à faire face aux agents stressants.

**Maria:** D'accord. Donc ce serait une sorte de mesure de notre capital antistress, notre capacité à un moment donné à faire face à toutes sortes d'agression, que ce soit corporel ou mental.

**Jean-Michel:** Oui, tout à fait. Concernant le rapport avec le sport, nous pouvons dire qu'un constat comme celui-ci démontre qu'une évaluation précise du tonus vagal fournit des indications précieuses sur la vulnérabilité du sportif par rapport au stress, mais aussi sur ses compétences d'adaptabilité et de flexibilité comportementale et émotionnelle nécessaires pour faire face aux changements multiples de son environnement quotidien. Cela veut dire qu'en fait, plus le tonus vagal est élevé et plus le sportif va être capable d'avoir une réaction émotionnelle adaptée par rapport à la situation dans laquelle il se trouve. Par exemple, cela va lui éviter de péter les plombs, comme nous avons pu le voir dans certains matchs de foot, où les coups de boule partent un peu vite.

**Maria:** Oui, je pense à certains joueurs de tennis aussi qui...

**Jean-Michel:** ... qui cassent des raquettes. En fait, grâce à des appareils de biofeedback miniaturisés, qui sont non invasifs, que nous n'avons donc pas à entrer à l'intérieur du corps, très simples à utiliser, nous pouvons effectuer des mesures fines de la variabilité du rythme cardiaque. Il faut savoir que le cœur ne bat pas à vitesse constante. Nous pouvons mesurer l'écart entre deux battements et observer ce qui se passe à l'intérieur de la personne.

Je travaille sur ce projet avec le docteur Bruno Stimmesse qui est cardiologue, professeur universitaire et hospitalier et qui dirige le comité scientifique de l'IFPEC. Nous notons qu'une observation de l'activité vagale, que l'on appelle aussi cohérence émotionnelle, permet d'établir un bilan émotionnel d'une personne à un instant « t » et ainsi, d'objectiver, donc de voir précisément, son niveau de tonus vagal. Une rééducation ou une « musculation » du tonus vagal peut être mise en place par différentes méthodes, dont l'EFT qui occupe la place centrale dans notre approche, et aussi des méthodes complémentaires comme la cohérence cardiaque et l'autohypnose.

Cette augmentation du tonus vagal permet de limiter, voire d'annuler l'influence délétère de certains processus conscients et inconscients sur notre état émotionnel. Je pense principalement aux souvenirs négatifs, aux traumatismes et aux croyances limitantes dont nous parlions tout à l'heure.

Cette approche psychophysiologique apporte une contribution importante au renouvellement des stratégies d'intervention de coaching pour accompagner les sportifs et leur permettre de retrouver et de maintenir leur équilibre et leur capacité d'autorégulation émotionnelle.



**Maria:** Concrètement, comment se passe ce travail avec les sportifs? Est-ce que c'est plutôt en aval, en cabinet ou sur le terrain? Est-ce que cet appareil dont tu parles pour mesurer la cohérence émotionnelle est à portée de main pendant leur entraînement, pendant le concours? Comment cela se passe-t-il?

**Jean-Michel:** Alors, cela se passe de différentes manières. En fait, nous allons accompagner les sportifs pendant toute la phase. C'est-à-dire que certains vont demander un travail vraiment en amont.



Nous allons pouvoir travailler de manière collective juste avant de démarrer un match. Quant à ta question par rapport à l'appareil, il y en a différents types. Il faut savoir que certains vont permettre de mesurer le tonus vagal durant le sommeil. Donc le sportif est équipé d'un petit appareil avec deux électrodes placées sur son corps qui vont mesurer pendant le sommeil – c'est-à-dire au moment où l'activité du tonus vagal est au maximum – ce qui se passe à l'intérieur de lui. Cela va nous permettre de déterminer dans quel état vagal il se trouve, c'est-à-dire d'avoir un regard sur une période, on va dire d'une dizaine de jours avant. Nous allons voir si le sportif est en train de puiser dans ses réserves ou si au contraire, il est au top niveau. En fonction de cela, nous allons faire un travail qui va pouvoir s'articuler sur ce qu'a été sa vie passée, ses expériences passées. Nous faisons une sorte d'anamnèse un peu comme en séance.

Pour répondre peut-être plus précisément, je vais prendre des exemples. J'ai trois exemples qui correspondent aux trois temps à explorer: un trauma du passé avec une pilote de rallye, des croyances limitantes dans le présent avec un golfeur et des peurs par anticipation avec un combattant professionnel qui pratique le Krav Maga.

En ce qui concerne le passé, j'ai eu l'occasion de travailler avec une pilote de rallye lors d'une formation d'EFT à Lyon à propos d'un trauma. Elle a eu un accident il y a quelques années et ce qui est très intéressant, c'est qu'elle s'est portée volontaire pour faire une démonstration de la technique du film et de l'histoire racontée dans une formation. Elle était ok pour être filmée et d'ailleurs, j'offre cette démonstration filmée d'une durée de 26 minutes aux personnes qui choisissent d'acheter le pack congrès. Cette démonstration est vraiment très intéressante. Je m'en sers souvent durant les formations, parce que ces deux techniques font partie du premier niveau d'apprentissage de l'EFT, et cette jeune femme, qui se prénomme Ségolène, nous donne l'occasion unique de les mettre en application et de voir l'effet de l'EFT en vraie grandeur. En fait, elle a tellement engrammé le trauma qu'elle a des réactions physiques qui sont assez phénoménales. Nous voyons donc bien à quel point le trauma qui s'est engrammé sept ans plus tôt lors de cet accident, laisse encore des traces dans le présent.

Dans cette démonstration, je demande à Ségolène de se rappeler de l'événement comme s'il s'agissait d'un petit film. Je lui demande si elle a un titre pour ce film et sa durée. Alors elle l'appelle « l'accident en rallye ». Elle estime sa durée à 3-4 minutes. C'est juste ce qu'il nous faut pour démarrer avec la technique du film. Nous commençons à travailler juste sur le fait de faire diminuer l'intensité qu'elle ressent en pensant au titre du film. Vous verrez, nous faisons des rondes: « Même si j'ai vécu ce film, je m'accepte totalement et complètement comme je suis ». Nous voyons à quel point elle a des réactions physiques simplement en pensant au titre du film.

Nous parlons peu dans cette séance, car le moindre mot déclenche une réaction somatique importante. Nous voyons bien à quel point le trauma est encore présent sept ans plus tard. Elle a des contractions répétées qui montrent la sollicitation du muscle psoas-iliaque. C'est en fait un des principaux muscles qui nous protègent en se contractant durant un trauma. Cela fait que nous avons tendance à nous plier, à nous recroqueviller pour protéger les organes vitaux au niveau du ventre.

**Maria:** Oui, c'est l'impression du coup porté dans le ventre que nous pouvons avoir avec une émotion forte dans beaucoup de situations.

**Jean-Michel:** Et en fait, ce que nous observons, c'est qu'à l'issue de cette séance, elle se relâche complètement. Elle est capable de parler de son accident sans affect et sans réaction. Nous voyons que le trauma est traité.



Il est sûr que si nous dégageons tous ces souvenirs engrammés dans le corps chez les sportifs, ils ne seront plus affectés par cela dans le présent. Comme cela se passe vraiment au niveau inconscient, il suffit que le sportif se retrouve face à un déclencheur qui lui fait penser inconsciemment à cela et il aura une réaction qui peut lui coûter de précieux dixièmes de secondes dans une compétition.

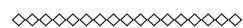
**Maria:** Oui, ou qui peut mettre en place une sorte d'autosabotage qui fait que bizarrement, nous ne nous trouvons plus en situation de compétition. Nous nous débrouillons pour provoquer peut-être même des accidents, cela s'est vu. Au-delà de l'application dans le domaine sportif, cette vidéo que tu offres en bonus est aussi un cas d'école de la technique du film.

**Jean-Michel:** Oui, vraiment, parce qu'en cabinet, je ne travaille pas forcément exactement de la même manière, mais là, comme nous sommes devant une classe, je m'applique en fait à respecter la méthode stricto sensu et cela a un réel intérêt pédagogique.

**Maria:** Oui, et qui montre aussi l'efficacité de cette approche.

**Jean-Michel:** Oui. J'ai l'accord de Ségolène pour que les personnes du congrès visionnent cette vidéo. En revanche, je demande à tout le monde de ne pas recopier la vidéo et de ne pas la diffuser. Là-dessus, elle ne m'a pas donné son accord.

**Maria:** Bien sûr, et merci à elle pour cette autorisation. Respectons-là. Donc là, c'est plutôt un trauma dans le passé. Tu dis que pour Ségolène, il s'agit de sept ans, sept années de stress et de souvenirs très désagréables par rapport à cela. Cela se voit dans la vidéo, effectivement. Et en quelques minutes – c'est d'ailleurs assez fantastique – on peut voir quelqu'un se débarrasser de tout cela.



**Jean-Michel:** Elle ne pense pas tout le temps à cet évènement. C'est juste lorsqu'on l'évoque que nous pouvons voir la réaction qui s'active. C'était le premier domaine, le passé. Évidemment, il y a des gens qui peuvent avoir des évènements dans le passé qui peuvent se traduire par des croyances limitantes dans le présent.

Prenons un exemple avec le golf. J'ai appris que dans le monde du golf, il y a d'un côté les professionnels et de l'autre côté les amateurs, mais chez les pros, ce que nous savons moins, c'est qu'il y a les pro-golfers et les pros-enseignants. Pour simplifier, nous estimons que ceux qui, grosso modo, ne sont pas capables d'être pro-golfers, eh bien ils enseignent. La personne avec qui je travaille a choisi d'enseigner. Elle était vraiment caractéristique parce que les croyances viennent toutes seules: « *Je ne suis pas au niveau. Je ne suis pas à la hauteur. Ce n'est pas pour moi. J'ai choisi la pédagogie, cela me plaît beaucoup* », avec de nombreuses justifications. Mais quand nous la titillons avec: « *Pourquoi? Qu'est-ce qui fait la différence?* », toutes les croyances négatives ressortent.

Alors comment je travaille à ce moment-là? Il est intéressant de vérifier sa croyance en utilisant le test musculaire. Il a été découvert par le Docteur Goodheart en 1964. Il est à l'origine de la kinésiologie appliquée. Ensuite, il a été utilisé en psychologie par le psychiatre australien John Diamond dans les années 1970. En fait, ce test se fait en demandant à la personne de tendre son bras. Nous allons tester le tonus musculaire du deltoïde, nous exerçons une pression sur le bras de la personne. Ensuite, nous lui faisons dire une vérité comme son vrai prénom. Nous appuyons alors sur le bras, nous sentons bien que c'est ferme, il y a une résistance, le muscle se verrouille. Puis, nous lui faisons dire un faux prénom par exemple et là, le muscle se déverrouille et le bras se baisse.



Nous pouvons tester ainsi des croyances, en disant par exemple : « *J'ai de la valeur, je suis à la hauteur pour être pro dans le golf* » et nous voyons si le bras tient ou lâche. Cela nous permet en fait d'avoir une première indication.

Mais cette croyance n'est pas tombée du ciel. Si elle est là, si elle est en place, c'est bien parce qu'il y a un ensemble d'évènements qui a contribué à l'installer et à la renforcer. Nous allons donc chercher dans le passé. Nous allons questionner la personne sur les éléments qui ont pu la conduire à avoir cette croyance. Ensuite, nous évaluons l'intensité émotionnelle de chaque événement du passé et nous commençons le travail classiquement.

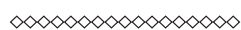
C'est ce que nous faisons un peu dans la procédure de paix personnelle – dont nous avons déjà parlé durant le congrès. Nous travaillons avec les évènements soit les plus anciens, soit les plus élevés en intensité émotionnelle. Par exemple, nous pouvons retrouver un moment lié à la honte. C'est ce qui s'est passé avec l'exemple du golfeur. Il exerçait un autre sport quand il avait 10-11 ans. À un moment, une personne à laquelle il portait beaucoup d'admiration, qui était un peu son mentor, s'est moqué de lui en public. C'est un moment qui l'a vraiment cassé dans sa progression sportive et qui a été un tournant. En fait, quand nous en parlons à l'instant présent, nous voyons bien qu'il y a encore vraiment beaucoup d'émotion liées à cela.

Nous travaillons donc sur cet évènement en priorité et nous le dégageons. Nous travaillons aussi sur tous les évènements qui y sont reliés. Nous installons aussi des ressources. Nous utilisons des faits objectifs où le sportif a réussi des choses pour ramener un peu plus de ressources à cet évènement-là, pour faire une sorte d'ancrage. Puis nous continuons ainsi, nous allons à la pêche à tous les évènements où la personne a pu ressentir par exemple de la honte. Ce que nous avons observé, c'est que suite à cet évènement, il a arrêté le sport en question et il s'est tourné vers le golf parce qu'il pouvait être seul dans son coin reculé où il n'y a pas forcément de public autour. C'était cela sa blessure.

Ensuite, nous avons réutilisé le test musculaire. Nous avons testé à nouveau la croyance et nous voyons un changement. Et puis il y a bien évidemment le test en vraie grandeur sur le terrain. À partir de là, ce que la personne a exprimé, c'est qu'elle sentait des changements. Cela n'a pas été immédiat. À la première compétition, les résultats n'étaient pas là. En revanche, la personne soulignait une sensation de : « *Je ne sais pas quoi, mais il y a quelque chose qui a changé. Je me sens beaucoup plus détendu, comme si j'avais plus d'aisance en public* ». Ce qui est marrant, c'est que lui pratique carrément l'EFT sur le terrain au vu et au su de tout le monde, ce qui lui vaut un grand nombre de questions telle que : « *Mais qu'est ce que tu fais ?* ». Visiblement, c'est suffisant pour le détendre complètement.

**Maria :** Et qui te vaut à toi de nouveaux clients [rires] !

**Jean-Michel :** Il s'est aperçu que progressivement, sa gêne d'être en public disparaissait. Il a commencé à faire ses premiers podiums, parce que c'est ce qu'il avait dans l'inconscient : « *Si je ne veux pas me montrer en public, je ne risque pas de monter sur ce podium. Quand je suis sur le podium, j'ai les applaudissements, le regard de tout le monde* ». Et cela activait dans son inconscient toutes les pensées, les mauvais souvenirs qui l'empêchaient de faire cela. Ensuite, nous avons fait des séances successives pour voir ce qui se passe dans le présent et nous continuons à affiner, à corriger ce qui demande à l'être.



**Maria :** D'accord. Alors, peux-tu juste dire quelques mots sur ce test musculaire que tu as mentionné ? Je sais que tu te sers de cela dans tes cabinets publics et aussi certainement dans ton cabinet privé.





Comment utiliser le test musculaire, brièvement, dans le travail avec l'EFT ?

**Jean-Michel :** Moi, je m'en sers dans deux cas. Le premier est pour créer une alliance thérapeutique. Souvent, des gens disent : « *Je ne comprends pas ce qui m'arrive, je fais beaucoup d'efforts pour faire ceci ou cela* ». Par exemple, le cas fréquent est : « *J'ai envie de maigrir* ». La personne arrive et dit : « *Voilà, je ne comprends pas, j'ai fait tous les régimes et je n'arrête pas de faire du yo-yo. Je perds, je reprends, etc.* » La personne a tendance à culpabiliser parce qu'il y a quand même un discours très accusateur qui consiste à dire : « *Si vous voulez maigrir, vous arrêtez de manger* ». Si c'était aussi simple...

**Maria :** C'est juste une question de volonté ! Il suffit de le vouloir.

**Jean-Michel :** Voilà, c'est ce qu'on leur dit. En fait, il y a un programme dans l'inconscient qui bloque. C'est-à-dire que si la personne reprend du poids, c'est qu'il y a un bénéfice secondaire. Et pour mettre en évidence le bénéfice secondaire, nous allons faire le test musculaire. La personne met son bras à l'horizontale. Nous exerçons une légère pression. Nous vérifions que le muscle du deltoïde verrouille. Nous lui faisons dire une vérité comme son âge. Si l'âge est vrai, cela tient. Si c'est faux, cela lâche. Après, nous lui demandons de répéter : « *J'ai envie de maigrir* » ; et là, neuf fois sur dix, le bras lâche. Nous lui demandons de dire : « *J'ai envie de grossir* », et là, le bras tient. Et même quand nous exerçons une pression beaucoup plus forte, le bras tient.

C'est très intéressant, parce que la personne prend conscience tout d'un coup d'une chose. Elle dit : « *Mais non, qu'est-ce qui se passe ?* » Là, nous pouvons lui répondre : « *Vous voyez, c'est votre inconscient. Ce n'est pas vous. Parce que vous, consciemment, bien sûr, vous avez envie de faire des efforts.* » Cela créait donc déjà une alliance, et une prise de conscience de la personne, donc cela permet d'aller explorer des territoires que nous ne pourrions pas forcément explorer sans ce test, parce que si de but en blanc, nous disons à la personne : « *Mais vous savez, c'est votre inconscient qui fait que...* », elle va nous regarder en disant : « *Mais c'est n'importe quoi, monsieur !* »

Voilà une première utilisation du test musculaire. La deuxième utilisation est quand nous ne savons pas trop où aller chercher. La personne est de bonne foi, mais elle ne retrouve pas de souvenir particulier. Prenons l'exemple d'un sportif ; nous pourrions faire interroger le corps en disant : « *Ma croyance est liée à un trauma* ». Et là, supposons que le corps réponde : « *oui* ». Très bien, alors nous allons chercher le moment où ce trauma s'est déroulé : « *dans la période de 10 à 15 ans ?* », « *non* ». Et là, nous retestons : « *dans la période de 8 à 10 ans ?* », et là, nous voyons « *oui* ». Nous lui demandons alors : « *Que s'est-il passé, avez-vous des souvenirs ?* » Cela permet en fait de poser de nouvelles questions : « *Que s'est-il passé entre 8 et 10 ans ? Avez-vous vécu un évènement particulier avec votre père ?* » Cela aide la personne à retrouver un souvenir qui était enfoui parce que douloureux. Je trouve que c'est vraiment utile. Ce n'est pas non plus absolument indispensable. Nous pouvons très bien nous passer de ce test musculaire, mais dans certaines situations, il est vrai que cela aide à créer une alliance thérapeutique, à aller sur des territoires difficiles à aborder et à objectiver aussi qu'il y a un changement entre le début et la fin de la réunion.

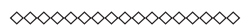
**Maria :** Oui, effectivement. Parce que tu parles de croyances – et c'est un terme que nous utilisons beaucoup en faisant le travail en EFT –, mais pour la personne, nous ne pouvons pas toujours assener de but en blanc, comme tu le dis : « *Cela, c'est une croyance, madame.* » Pour elle, cela paraît plutôt une vérité, donc utiliser le test musculaire met en évidence le fait qu'il y a une force en vous qui croit autrement et qui va être présente pour lutter à tout prix contre la perte de poids, contre le podium, comme tu le disais tout à l'heure. Cela devient une forme d'autosabotage.



**Jean-Michel :** Et cela permet de le mettre en évidence avec beaucoup de douceur. C'est vraiment quelque chose qui est important, d'être dans la douceur quand nous sommes en thérapie.

**Maria :** Oui, et cela peut soulager la culpabilité. Par rapport à cela, tu parlais de cette croyance qu'il faut de la volonté pour perdre du poids, par exemple, ou pour arrêter de fumer. Peut-être que la volonté n'y est pas pour beaucoup, finalement.

**Jean-Michel :** Absolument.



**Maria :** D'accord. Donc tu nous as parlé de l'utilisation pour un trauma dans le passé, pour des croyances dans le présent. Et qu'en est-il du futur ?

**Jean-Michel :** Le futur est également très important car il regroupe toutes les peurs sur ce qui pourrait se passer : la peur de se faire mal, de se tuer dans certains sports, de se faire battre, de la notoriété ou inversement de l'anonymat, etc. Pour illustrer cela, je vais prendre un exemple. J'ai reçu en consultation plusieurs membres d'une équipe de Krav Maga. Krav-maga signifie littéralement, en hébreu, « combat rapproché ». C'est une méthode d'autodéfense créée à l'origine en Tchécoslovaquie pour protéger la communauté juive de Bratislava dans les années 1930. Elle a, depuis, été adoptée par le Tsahal et le Mossad, et par de nombreuses polices et groupes d'élite dans le monde. Pour simplifier, on peut dire que c'est une espèce de melting-pot de toutes les techniques les plus efficaces d'un grand nombre d'arts martiaux regroupés dans cette méthode.

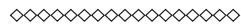
Lors du passage de grades, les combats se font en réel. Les combattants ont des protections, mais les coups sont portés réellement. C'est donc extrêmement anxiogène car il y a souvent des blessés. Donc nous commençons par travailler directement sur le futur : « *Quand vous pensez à ce match que vous allez faire, ou cette compétition, quelle est la pire image que vous voyez ?* » En prenant du temps, en posant ainsi des questions, nous nous apercevons que la personne peut avoir une image très précise dans son esprit, comme se voir le nez cassé, en train de saigner : « *Ok, quand vous êtes centré sur cette image, que ressentez-vous dans votre corps ?* » Là, nous allons focaliser la personne sur ses ressentis corporels : « *Eh bien, j'ai peur* ». La peur, c'est l'émotion : « *Où se situe-t-elle ?* » ; « *Elle se situe dans mon ventre* » ; « *Très bien, et cela fait quelle impression ?* » ; « *J'ai l'impression qu'il y a un point qui se tord dans mon ventre* ». On peut lui demander : « *Qu'est ce que vous êtes en train de vous dire ?* » ; « *Je vais avoir très mal* » ou « *Je vais perdre* ». Là aussi, nous recueillons des informations sur les pensées négatives de la personne et ses croyances également.

Nous pouvons commencer par travailler directement là-dessus, mais moi, ce que j'aime bien faire, c'est ce qu'on appelle un *flood back*, c'est une immersion dans le passé. La personne à ce moment-là est vraiment très connectée. Elle ressent physiquement une sensation, des émotions, elle a des croyances négatives quand elle est en train de penser à quelque chose qui n'existe pas, puisque c'est du futur. Nous lui disons : « *Maintenant, tu laisses partir cette image et tu te concentres juste sur tes sensations. Est-ce que tu as déjà ressenti cela dans le passé ?* » Nous nous apercevons que quasi tout le temps, la personne se reconnecte à quelque chose qui lui est arrivé, des années voire des dizaines d'années auparavant. Donc nous sommes repartis sur un traitement classique en EFT, nous allons retravailler sur cette cible du passé et une fois que l'intensité émotionnelle est à zéro, nous revenons dans le présent : « *Maintenant, je te demande de reprendre cette image du futur* ». Nous vérifions au présent, nous la projetons dans le futur, nous lui demandons de reprendre cette image et de voir ce qu'elle ressent. Très souvent, l'intensité liée à l'image de ce qui n'existe pas encore a déjà vraiment diminué beaucoup.



Et nous allons continuer le travail sur cette anticipation anxieuse. Nous allons faire des allers et retours comme cela entre le futur, le présent et le passé pour voir ce qui reste encore et s'il y a des événements qui sont reliés à cela.

**Maria:** D'accord. C'est très intéressant ce que tu dis par rapport à cette situation future qui effectivement n'existe pas. Pourtant, qui n'est pas passé par l'anticipation d'un rendez-vous, d'un examen, d'une interview à passer? Cela paraît bien réel quand nous nous le représentons dans notre tête.



**Maria:** Justement, par extension, au-delà des applications sportives de l'EFT, comment faire pour apaiser une appréhension future de ce genre, peut-être dans une situation qui n'a rien à voir avec le sport?

**Jean-Michel:** Par exemple, il y a un événement sur lequel je suis amené à travailler de temps en temps, ce sont les conférences. Quand nous pensons à un événement futur, nous pouvons nous demander la même chose: « *Ok, qu'est-ce qui pourrait se passer de pire?* »; « *Que j'ai un blanc total et absolu et que je sois incapable d'aligner trois mots. Je m'imagine tout rouge, enfin bref, le pire.* ». Nous nous reconcentrons là-dessus: « *Qu'est-ce que je ressens? Qu'est-ce que je ressens physiquement dans mon corps? Quelle émotion est présente? Qu'est-ce que je me dis?* » Soit cela nous connecte à des cibles passées et nous pouvons y retourner de suite, soit cela ne nous connecte pas spécialement à des cibles passées parce que nous avons déjà fait le travail, que nous nous sommes libérés de cela. Dans ce cas, nous allons juste nous centrer sur notre principale peur, puis nous allons commencer, en stimulant le point karaté: « *Même si j'ai peur de ne pas y arriver, de ne pas être à la hauteur et de bafouiller en public, je m'accepte comme je suis.* » Par exemple, je vous invite à le faire avec moi. Je vais mettre dans ma phrase de départ tout ce qui me pose problème; par exemple: « *J'ai peur de ne pas y arriver. J'ai peur de ne pas être à la hauteur. J'ai peur de bafouiller en public.* »

**Maria:** Donc chacun, parmi nos auditeurs, pense à une situation à venir. C'est la saison d'examen, en tout cas en France, qui arrive prochainement, donc peut-être que c'est une situation future qui n'est pas confortable. Nous pouvons penser également à une prise de parole lors d'une réunion. Il y a de nombreux événements dans le futur qui peuvent nous angoisser. Donc pensez à ce qui pourrait vous arriver de pire. Prenez peut-être quelques notes de mots clés par rapport à cela, et nous allons tapoter ensemble. Vas-y Jean-Michel, je te suis.



#### **Tapping: la peur d'un événement futur**

☞ Point karaté (PK): « *Même si j'ai peur de ne pas y arriver, de ne pas être à la hauteur et de bafouiller en public, je m'accepte tel que je suis.* »  
« *Et c'est bien normal d'avoir peur.* »

C'est important d'accueillir et de reconnaître son émotion.

☞ Dessus de la tête (DT): « *J'ai peur de ne pas y arriver.* »

☞ Début du sourcil (DS): « *J'ai peur de ne pas être à la hauteur.* »

☞ Coin de l'œil (CO): « *J'ai peur de bafouiller en public.* »

☞ Sous l'œil (SO): « *J'ai peur de ne plus savoir quoi dire.* »

☞ Sous le nez (SN): « *J'ai peur de ne pas savoir répondre aux questions.* »

☞ Creux du menton (CM): « *J'ai peur de me planter.* »

☞ Clavicule (CL): « *J'ai peur d'être ridicule.* »

☞ Sous les bras (SB): « *C'est normal d'avoir peur.* »

☞ Sous les seins (SS): « *J'ai peur de me ridiculiser en public.* »



Nous pouvons activer aussi, estimer les points de la main.

- ☞ Base de l'ongle du pouce (BP): « *J'ai peur de ne pas y arriver.* »
- ☞ Base de l'ongle de l'index (BI): « *J'ai peur de ne pas être à la hauteur.* »
- ☞ Base de l'ongle du majeur (BM): « *J'ai peur de ne pas y arriver.* »
- ☞ Base de l'ongle de l'auriculaire (BA): « *C'est normal d'avoir peur.* »
- ☞ Dos de la main (point de gamme, PG): « *J'ai peur d'être ridicule.* »

Nous pouvons observer ce qui se passe, si cette peur diminue. S'il en reste encore, nous pouvons continuer en faisant à nouveau la ronde. J'aime bien terminer sur une ronde qui n'est pas dans le positif, mais juste dans l'interrogatif. Cela permet d'ouvrir le champ des possibles. Ce que je vous propose, c'est de me suivre :

- ☞ DT: « *Et si j'y arrivais ?* »
- ☞ DS: « *Et si j'étais à la hauteur ?* »
- ☞ CO: « *Et si je parlais naturellement en public ?* »
- ☞ SO: « *Et si je parlais de manière fluide ?* »
- ☞ SN: « *Et si je répondais aux questions du tac au tac ?* »
- ☞ CM: « *Et si je réussissais bien cette conférence ?* »
- ☞ CL: « *Et si je pouvais être fier de moi ?* »
- ☞ SB: « *Et si j'arrêtais d'avoir peur ?* »
- ☞ SS: « *Et si je brillais en public ?* »

Voilà, nous respirons un bon coup et nous regardons ce que cela fait. Généralement, cela nous projette dans une dynamique beaucoup plus optimiste en ayant nettoyé les peurs. Si ce n'est pas le cas, ce qu'il faut faire, c'est vraiment remonter dans le passé, parce qu'à coup sûr, cette peur s'y enracine. Il y aurait donc un traitement à faire.

**Maria** : C'est peut-être à faire par une procédure de paix personnelle. Cependant, nous devenons parfois aveugles pour nos propres problèmes et, s'il faut remonter loin, c'est bien de se faire accompagner.

**Jean-Michel** : Oui, tout à fait.

**Maria** : Bon, eh bien maintenant que tu es préparé, Jean-Michel, nous allons pouvoir passer aux questions et je suis sûre que tu vas répondre exactement comme il le faut, du tac au tac. *[rires]* Nous allons retrouver nos auditeurs dans le tchat. Comment vas-tu ? Tu n'es plus du tout angoissé ?

**Jean-Michel** : Je suis maintenant complètement détendu *[rires]*.

**Maria** : Super, alors continuons à nous tapoter et nous nous retrouvons dans le tchat. Merci beaucoup, Jean-Michel, pour ces pistes : comment utiliser l'EFT pour le sport et pour d'autres événements, ma foi très utiles. À tout de suite dans le tchat.

**Jean-Michel** : Merci, Maria.