

Interview exclusive avec Marie-Pierre GLENISSON sur l'EFT

par Dr. Brahim TEMSAMANI



L'EFT en anglais EFT Emotional Freedom Techniques signifie en français courant les Techniques de Libération des Emotions. Cette démarche est très en vogue et en pleine croissance aujourd'hui pour traiter les problèmes émotionnels, se libérer du stress et agir sur tout blocage qui risque de rendre la vie d'une personne pénible et perturbée.

A l'origine, cette technique qui s'assimile beaucoup à une psychothérapie alternative a été développée et vulgarisée par l'américain Gary CRAIG au début des années 1990. Elle se pratique en stimulant les points situés sur le trajet des méridiens et notamment, la tête, la poitrine et les doigts afin d'évaluer le niveau émotionnel pour le traiter, en suite, en appliquant les protocoles et séquences de l'EFT.

Mais, depuis quelque temps, plusieurs coachs, thérapeutes, hypnotiseurs... se sont convertis à cette nouvelle technique de libéralisation des émotions pour traiter de façon douce les émotions et les problèmes relationnels, psychiques et parfois certains symptômes physiques de leurs patients ou clients.

Récemment, nous avons rencontré Marie-Pierre GLENISSON coach et praticienne de l'EFT et nous lui avons proposé de participer à la vulgarisation de cette nouvelle technique en passant un entretien qui sera publié dans les colonnes du Journal de Tanger. Mme GLENISSON a répondu très positivement et avec grand intérêt à notre sollicitation.

Ci-après, l'entretien :

• JDT - QUESTION 1 : Selon vous c'est quoi l'EFT et en quoi consiste-t-elle ?

— Marie Pierre GLENISSON : L'EFT veut dire Emotional Freedom Techniques soit en français Techniques de Libération des Emotions. Cette technique appartient à la famille psychologie énergétique, c'est-à-dire qu'elle utilise des informations présentes dans notre cerveau et les émotions qu'elles suscitent pour en modifier leur caractère obsolète ou toxique. Pratiquement, le praticien fait exprimer à une personne ses ressentis et ses émotions tout en stimulant par tapotement des points d'acupuncture ou en effectuant des mouvements oculaires. Ceci a pour effet de désactiver la réaction de l'amygdale concernant cet événement. L'amygdale fait partie de notre cerveau limbique ou émotionnel. Son rôle est de stocker tous les événements ayant présenté, à une période, un caractère de danger et de nous avertir du danger dès qu'il se produit dans notre environnement un événement ayant des ressemblances avec une information stockée. C'est un vigile et son travail nous préserve des dangers. Cependant, certaines des informations stockées n'ont plus aucun intérêt pour l'adulte que nous sommes devenus et quelques-unes peuvent même nous perturber la vie.

• JDT - QUESTION 2 : Qui est à l'origine de cette technique et comment elle a été vulgarisée et diffusée ?

— Marie Pierre GLENISSON : Gary CRAIG est un ingénieur de Stanford, il s'est intéressé très tôt aux techniques permettant d'aider les personnes à régler leurs problèmes psychologiques. Il a renoncé à suivre la formation traditionnelle de psychologie car elle lui semblait trop théorique et pas assez efficace. Il s'est donc formé à la PNL (Programmation Neuro-linguistique) et en même temps il recherchait comment il pourrait en améliorer l'efficacité. Il a donc suivi une formation de trois ans avec le Dr Roger Callahan sur une nouvelle technique (TFT) qui était basée sur des points d'acupuncture. Celle-ci permettait d'obtenir de meilleurs résultats que les techniques utilisées classiquement en psychologie, mais elle s'avérait très complexe et donc trop contraignante à mettre en œuvre. L'idée de génie de Gary CRAIG a été d'utiliser la base de cette méthode mais d'en simplifier complètement son utilisation en ne retenant que les points d'entrée et de sortie des méridiens et en utilisant le même protocole quel que soit le cas traité. Il a pensé, à juste titre, que si on tapotait sur les neuf points d'acupuncture alors



que quatre points seulement auraient été utiles pour un cas donné, la méthode serait tout aussi efficace et beaucoup plus simple à mettre en œuvre. Le protocole EFT est donc unique quel que soit le problème, et seules les phrases que l'on dira en tapotant vont s'adapter à ce que ressent la personne qui souhaite améliorer son fonctionnement. Il a utilisé l'EFT très rapidement et avec beaucoup de succès sur les vétérans de la guerre du Golfe et cette efficacité a contribué à la diffuser dans le monde entier.

JDT - QUESTION 3 : Pour quelqu'un qui veut apprendre cette technique, est-ce qu'il y a une formation spécifique et comment faudra-t-il procéder ?

— Marie Pierre GLENISSON : Si on souhaite accompagner d'autres personnes avec l'EFT, il est d'abord important d'avoir une formation de base permettant d'accompagner les personnes et à ce titre les formations de coachs, PNL, hypnothérapeutes ou sophrologues sont de bonnes bases. L'EFT n'est qu'un outil qui vient améliorer considérablement l'efficacité de nos outils de coachs ou de thérapeutes. Si par contre une personne souhaite utiliser cette tech-

nique pour elle-même, une formation de base de deux jours, est largement suffisante pour connaître les bases conceptuelles et pratiques de l'utilisation de la technique et travailler sur soi. Il y a des documents gratuits (mini-manuel de l'EFT ou manuel complet de Gary CRAIG qui sont téléchargeable sur ma page : <http://www.coaching-harmonique.fr/outils-eft-hypnose/eft/>).

• JDT - QUESTION 4 : Quelles similitudes ou disparités trouve-t-on entre l'EFT et les autres techniques comme le coaching, l'AT, la PNL, l'acupuncture, etc. ?

— Marie Pierre GLENISSON : Plutôt que de les comparer, je dirais que l'EFT vient renforcer nos outils, cette technique se marie parfaitement avec les techniques de PNL ou d'hypnose, ce qui paraît normal. Gary CRAIG était lui-même Master PNL. Par rapport à l'acupuncture, je dirais que l'utilisation n'est pas faite dans le même but, l'acupuncture s'utilise à des fins thérapeutiques, l'EFT s'utilise sur les émotions et les blocages psychologiques qu'elles ont produits.

• JDT - QUESTION 5 : Quels sont les problèmes que l'EFT peut traiter et comment cela fonctionne-t-il concrètement ?

— Marie Pierre GLENISSON : L'EFT permet de travailler sur tous les problèmes comportant un aspect émotionnel, par exemple :

- Se libérer des émotions toxiques, tout en conservant l'information positive de l'émotion ;
- Se libérer du stress ;
- En finir avec les blocages, les peurs et les phobies ;
- Reprendre la responsabilité de sa vie ;
- Remplacer des croyances qui ne nous servent plus par de nouvelles croyances aidantes.

• JDT - QUESTION 6 : On dit que l'EFT n'est pas prouvée scientifiquement et qu'elle n'est qu'une sorte de pseudo-thérapie !! Qu'en pensez-vous ?

— Marie Pierre GLENISSON : Il est complètement faux de dire que l'EFT n'a pas été prouvée scientifiquement, car il faut savoir qu'elle a fait l'objet justement d'études scientifiques aux USA et en Australie et que son effet est avéré notamment dans le cas du traitement des stress post-traumatiques ou celui des phobies aux Etats Unis, en Australie :

- Une étude australienne sur les phobies publiées dans le Journal of Clinical Psychology, Vol. 59 (9), p43-966 (2003) publiée par Steve WELLS. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jclp.10189/abstract>
- Une étude américaine réalisée par David FEINSTEIN, Docteur en psychologie, sur des groupes de vétérans de la guerre du Golfe et publiée dans plusieurs revues professionnelles dont magazine de psychothérapie : Psychotherapy Networker http://www.innersource.net/ep/images/stories/downloads/PN_article.pdf, dans une publication scientifique dans l'APA (American Psychological Association). <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy>.

Bref aperçu sur Marie-Pierre GLENISSON

Marie-Pierre Glenisson est ingénieur agro de formation, elle a formé et accompagné des chefs d'entreprise dans la gestion de leur entreprise et comme elle constatait qu'au-delà de la gestion financière, la gestion des problèmes humains n'était pas prise en compte, elle décide de se former aux techniques de coaching et d'hypnose à l'IFHE en 2005. Elle s'intéresse en dilettante à l'EFT (Emotional Freedom Technique) et en achetant et en regardant les DVD de Gary Craig.



(coachs ou thérapeutes) et en les accompagnant par des groupes d'analyses de pratique professionnelle.

Après avoir refait une nouvelle formation de coach puis de Master coach et une formation de praticienne en Appreciative Inquiry à l'IFAI, elle s'installe comme coach en 2009 avec une prédilection :

- Pour les domaines de vie touchant à la gestion du stress et des émotions, la confiance en soi et l'estime de soi ;
- Pour les travaux, en groupe d'analyse de pratique professionnelle et l'utilisation de l'Appreciative Inquiry en entreprise.

Convaincue que l'EFT peut amener un vrai plus dans sa pratique du coaching de vie, elle décide de se former avec EFT Universe (Jean-Michel Gurret jusqu'au niveau 2 et Dawson Church pour le niveau3).

Et constatant une efficacité non démentie dans sa pratique quotidienne, elle décide de participer à la diffusion de cette technique en formant de nouveaux praticiens en EFT