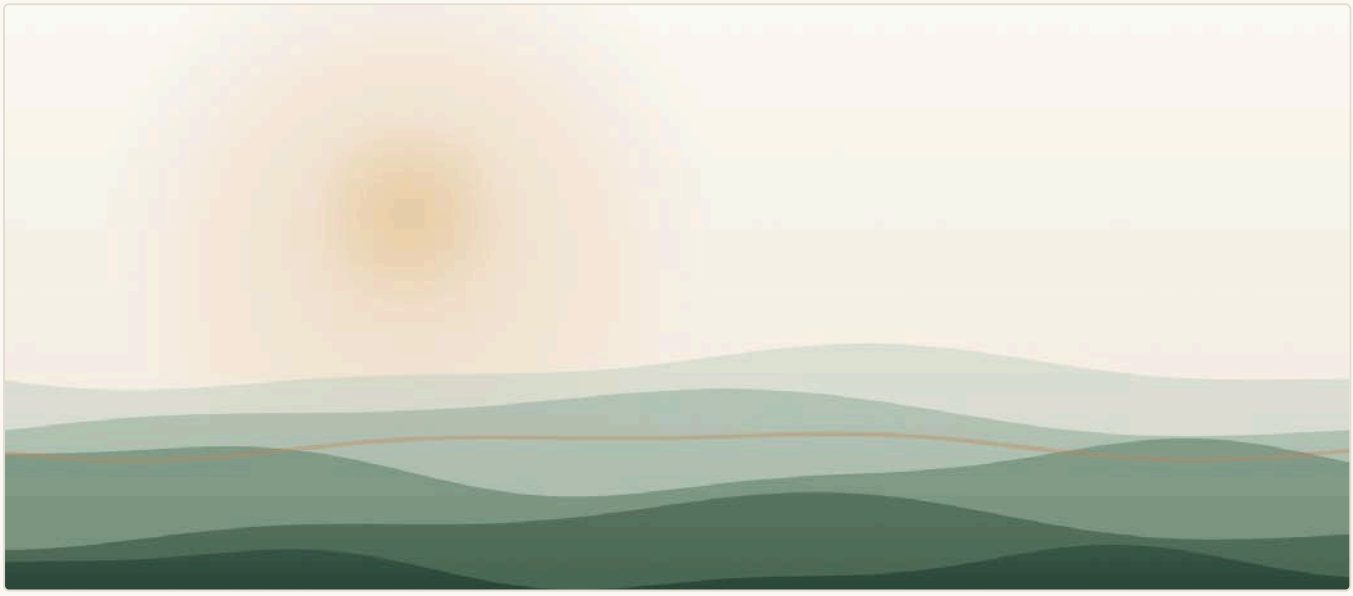


Pourquoi la psychologie énergétique suscite-t-elle autant d'intérêt ?

Les repères essentiels pour découvrir, comparer et choisir en toute lucidité.

Un document offert par ©Geneviève Gagos

DEUX FAÇONS DE LIRE CE GUIDE

Vous lisez tout

Suivez le fil des chapitres : chaque notion est expliquée en détail, avec des exemples et des repères historiques.

Vous êtes pressé·e

Lisez le **résumé** en tête de chapitre, les passages surlignés, et l'encadré **« À retenir »** en fin de chapitre.

SOMMAIRE

01 Pourquoi parler de psychologie énergétique ?

02 Quand comprendre ne suffit pas toujours

03 Qu'appelle-t-on « psychologie énergétique » ?

04 Les principales approches

05 Pourquoi le corps est-il au cœur de ces approches ?

06 Pourquoi l'EFT est-elle la plus connue au monde ?

07 Les idées reçues les plus fréquentes

08 Comment choisir une approche ou une formation ?

Introduction

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certaines réactions émotionnelles persistent, alors même que vous en comprenez parfaitement l'origine ? Il nous est tous arrivé de nous dire :

> *« Je sais bien que je ne risque rien… alors pourquoi est-ce que je réagis encore comme ça ? »*
> *« J'ai beau essayer de me raisonner, mon corps continue à s'emballer. »*

Ces situations sont beaucoup plus fréquentes qu'on ne l'imagine. Elles nous rappellent une évidence souvent oubliée : les émotions ne s'expriment pas uniquement à travers nos pensées. Elles mobilisent également notre corps, parfois bien avant que nous ayons eu le temps de réfléchir.

C'est précisément cette observation qui a conduit, au fil des décennies, au développement d'un ensemble d'approches aujourd'hui regroupées sous le nom de **psychologie énergétique**. Pourtant, derrière cette expression, les confusions sont nombreuses. Est-elle une méthode à part entière ou une famille d'approches ? Pourquoi entend-on parler d'EFT, de TFT, de tapping ou encore de kinésiologie appliquée ? Ces méthodes poursuivent-elles les mêmes objectifs ?

Ce guide a pour ambition de répondre simplement à ces questions. Vous y découvrirez les origines de la psychologie énergétique, les principes qui caractérisent ses principales approches, leurs points communs, leurs différences et les repères indispensables pour mieux comprendre ce domaine.

Son objectif n'est ni de convaincre, ni de promouvoir une méthode plutôt qu'une autre. Il est de vous permettre de découvrir la psychologie énergétique avec **curiosité, discernement et esprit critique**, afin que vous puissiez vous forger votre propre opinion. Car mieux comprendre, c'est aussi mieux choisir.

01

Pourquoi parler de psychologie énergétique ?

Le terme ne désigne pas une méthode unique, mais toute une famille d'approches : c'est la première clé pour s'y retrouver.

La psychologie énergétique suscite un intérêt croissant, auprès du grand public comme des professionnels de l'accompagnement. Pourtant, cette expression reste mal connue et donne parfois lieu à des interprétations très différentes. Pour certains, elle évoque une approche innovante des difficultés émotionnelles ; pour d'autres, elle soulève des interrogations, notamment parce que le mot « énergétique » peut prêter à confusion.

Cette diversité de réactions s'explique en grande partie par un `manque d'information`. Beaucoup connaissent le nom d'une méthode, comme l'EFT, sans savoir qu'elle appartient à un ensemble plus vaste. D'autres ont entendu parler de tapping, de kinésiologie ou de points d'acupuncture, sans percevoir les liens qui existent entre ces approches.

La psychologie énergétique regroupe en réalité plusieurs approches développées au cours des dernières décennies autour d'une même intuition : **les difficultés émotionnelles peuvent être abordées en tenant compte à la fois des processus psychologiques et des réactions corporelles**. Chacune possède sa propre histoire, ses concepts et ses protocoles, mais toutes partagent une même volonté : enrichir les outils traditionnels de l'accompagnement en intégrant davantage la dimension corporelle dans le travail sur les émotions.

Comprendre ce qu'est la psychologie énergétique, c'est donc découvrir **une famille de méthodes** plutôt qu'une technique particulière.

À RETENIR

- ✓ La psychologie énergétique est une **famille d'approches**, pas une méthode unique.
- ✓ Toutes partagent l'idée de relier le travail psychologique et les réactions du corps.
- ✓ Une grande part de la méfiance vient d'un simple manque d'information.

02

Quand comprendre ne suffit pas toujours

Comprendre une difficulté ne la fait pas disparaître : nos émotions mobilisent aussi des mécanismes automatiques du corps.

Il nous est tous arrivé de vivre une situation déroutante. Nous savons qu'il n'y a pas de danger. Nous comprenons parfaitement pourquoi nous réagissons ainsi. Et pourtant, la réaction émotionnelle persiste : la peur continue de surgir, la colère revient malgré nos efforts, l'angoisse s'installe sans que nous le souhaitions. Notre corps réagit avant même que nous ayons le temps de raisonner.

Cette expérience met en évidence une réalité souvent observée : comprendre une difficulté n'entraîne pas automatiquement sa disparition. Cela ne signifie pas que la compréhension soit inutile — bien au contraire. Elle permet de donner du sens à ce que nous vivons, de prendre du recul et d'identifier certains mécanismes. Mais, dans bien des situations, elle ne suffit pas à elle seule à modifier la réponse émotionnelle.

L'ESSENTIEL

La peur de l'avion en est l'exemple parfait : connaître les statistiques rassurantes ne suffit pas toujours à apaiser la peur ressentie au moment d'embarquer.

Le même phénomène s'observe lors d'une prise de parole en public, d'un examen, d'un conflit, face à un souvenir douloureux ou encore dans certaines phobies. Ces réactions illustrent le fait que nos émotions ne reposent pas uniquement sur une analyse consciente : elles mobilisent aussi des mécanismes automatiques qui impliquent l'ensemble de notre organisme.

C'est à partir de ce constat que différentes approches se sont développées, cherchant chacune à leur manière à compléter les outils psychologiques traditionnels. La psychologie énergétique s'inscrit dans cette démarche : elle ne remplace pas les autres approches, elle propose une manière différente d'aborder certaines difficultés, en intégrant le corps au processus de changement.

À RETENIR

- ✓ Comprendre aide à donner du sens, mais ne suffit pas toujours à changer la réaction.
- ✓ Les émotions reposent aussi sur des mécanismes automatiques de tout l'organisme.
- ✓ La psychologie énergétique complète les approches classiques en y intégrant le corps.

03

Qu'appelle-t-on « psychologie énergétique » ?

Un terme générique apparu dans les années 1980 pour une famille de méthodes reliant techniques psychologiques et stimulation corporelle.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la psychologie énergétique n'est pas une méthode unique. C'est un **terme générique** qui regroupe plusieurs approches développées à partir des années 1980, dans le but d'enrichir la prise en charge des difficultés émotionnelles.

Ces approches reposent sur une idée commune : associer des techniques psychologiques reconnues — l'évocation d'une difficulté, l'exposition à un souvenir, le travail sur les émotions — à une stimulation corporelle réalisée selon des modalités propres à chaque méthode. Si elles partagent ce principe, elles ne sont pas pour autant identiques : chacune possède son histoire, ses fondements, ses protocoles et son champ d'application.

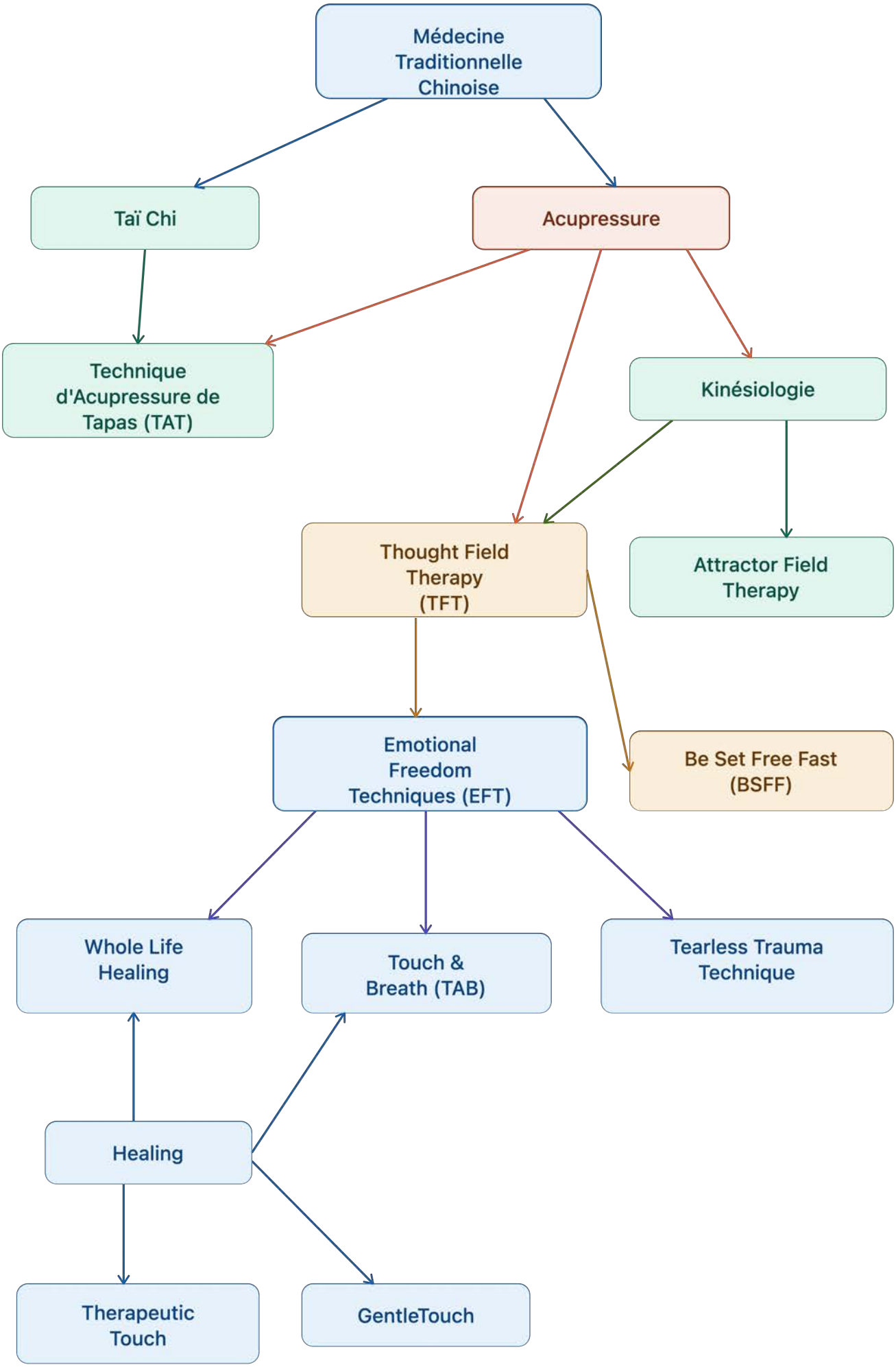
Plusieurs de ces approches s'inspirent des connaissances issues de la **médecine traditionnelle chinoise**, notamment de l'existence des méridiens utilisés depuis des millénaires en acupuncture et en acupression. Selon les méthodes, cette référence occupe une place plus ou moins importante : certaines la placent au cœur de leur modèle, d'autres privilégient une lecture centrée sur les effets observés, sans chercher à expliquer précisément les mécanismes en jeu.

Cette diversité explique que la psychologie énergétique fasse encore l'objet de recherches et de points de vue différents. Comme dans de nombreux domaines émergents, les modèles théoriques continuent d'évoluer à mesure que les connaissances progressent. Au-delà de ces différences, toutes poursuivent un objectif commun : aider les personnes à mieux réguler leurs réactions émotionnelles.

À RETENIR

- ✓ Un terme générique né dans les années 1980.
- ✓ Principe commun : associer un travail psychologique à une stimulation corporelle.
- ✓ Plusieurs s'inspirent des méridiens de la médecine traditionnelle chinoise.
- ✓ Un domaine encore en évolution, aux modèles théoriques variés.

Origines des techniques de psychologie énergétique
et de l'EFT en particulier



© Geneviève Gagos · www.Technique-EFT.com

04

Les principales approches

Kinésiologie, TFT, EFT… une filiation de méthodes qui s'enrichissent les unes les autres depuis les années 1960.

La psychologie énergétique regroupe plusieurs méthodes apparues au fil du temps. Si elles partagent un certain nombre de principes, chacune possède sa propre histoire et ses spécificités. Voici quelques repères pour comprendre leurs origines et leur enchaînement.

UNE FILIATION EN TROIS TEMPS

Années 1960
Kinésiologie appliquée
George Goodheart
Introduit le test musculaire comme outil d'évaluation.

Fin des années 1970
TFT
Roger Callahan
La première méthode, fondée sur des séquences (algorithmes).

Milieu des années 1990
EFT
Gary Craig
Une simplification de la TFT, devenue la plus connue.

La kinésiologie appliquée

Développée dans les années 1960 par le chiropracteur George Goodheart, la kinésiologie appliquée est souvent considérée comme l'une des approches ayant inspiré le développement ultérieur de la psychologie énergétique. Elle repose notamment sur l'utilisation du **test musculaire** comme outil d'évaluation et d'observation. Au fil des années, de nombreuses branches s'en sont développées, chacune avec ses propres objectifs.

La TFT (Thought Field Therapy)

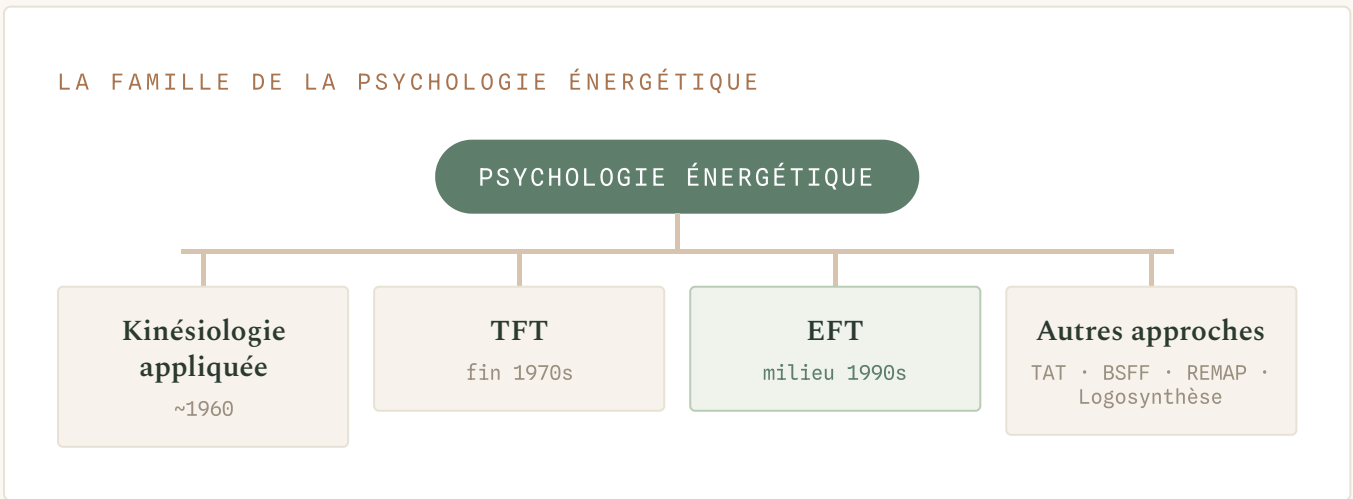
À la fin des années 1970, le psychologue Roger Callahan met au point la Thought Field Therapy, généralement considérée comme la **première méthode de psychologie énergétique** appliquée aux difficultés émotionnelles. La TFT associe l'évocation d'une difficulté à la stimulation de points précis selon des séquences déterminées, appelées algorithmes : le choix de ces séquences dépend du problème rencontré.

L'EFT (Emotional Freedom Techniques)

Au milieu des années 1990, Gary Craig, ingénieur de formation et élève de Roger Callahan, simplifie considérablement la TFT. Son objectif : rendre la méthode plus accessible en utilisant une même séquence de stimulation pour la plupart des difficultés, sans avoir à déterminer un algorithme spécifique. Cette simplification contribue largement à sa diffusion internationale. Au fil des années, l'EFT a donné naissance à différents courants : tous utilisent les mêmes points, mais leurs façons d'accompagner peuvent être très différentes.

D'autres approches

La psychologie énergétique ne se limite pas à ces trois méthodes. D'autres ont vu le jour, parmi lesquelles la TAT (Tapas Acupressure Technique), le BSFF (Be Set Free Fast), le REMAP ou encore la Logosynthèse. Chacune possède ses propres concepts et domaines d'application : certaines utilisent une stimulation corporelle, d'autres s'appuient davantage sur des visualisations, des gestes ou des formulations spécifiques.



À RETENIR

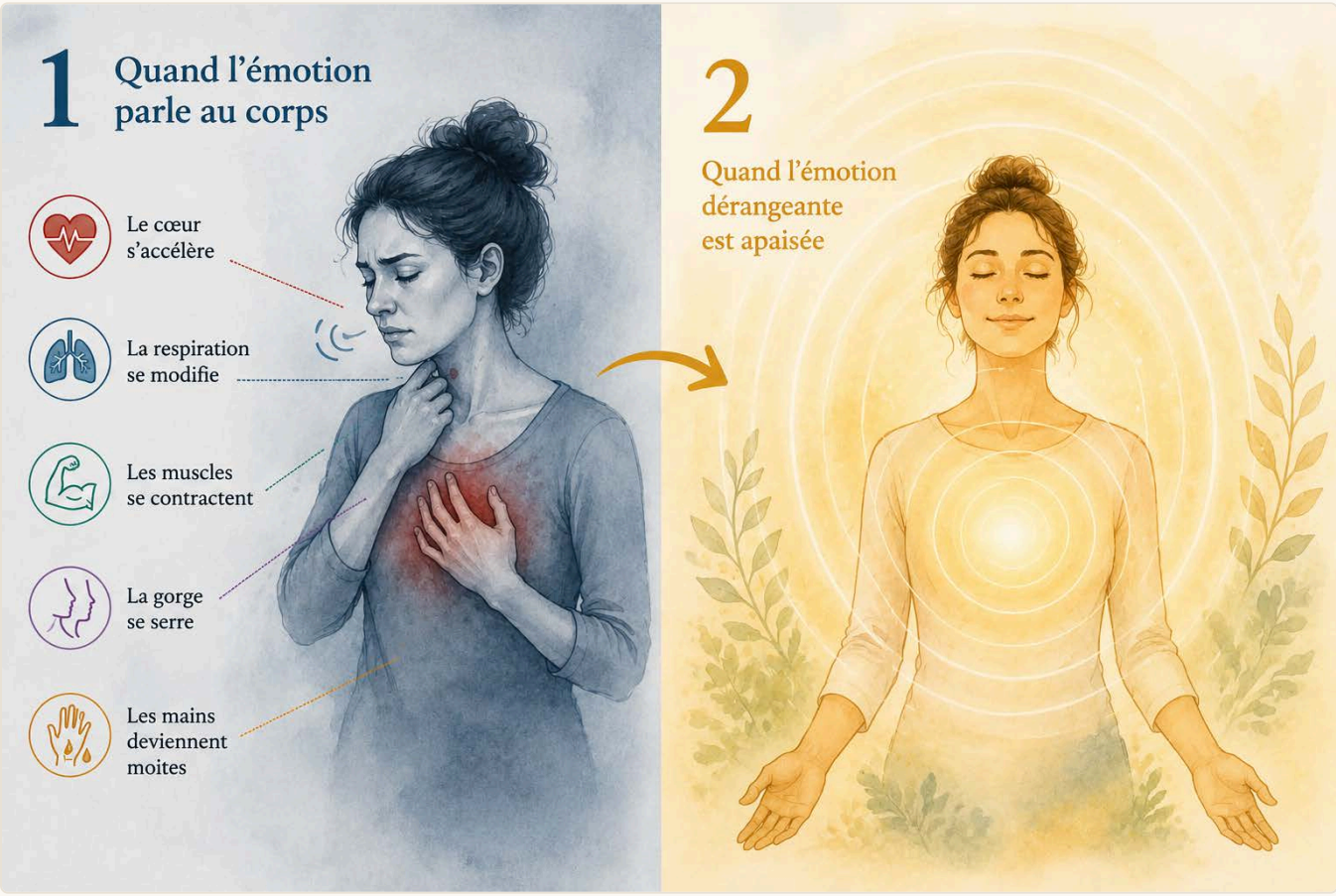
- ✓ **Kinésiologie appliquée** (années 1960, Goodheart) : le test musculaire.
- ✓ **TFT** (fin des années 1970, Callahan) : la première méthode, fondée sur des algorithmes.
- ✓ **EFT** (milieu des années 1990, Craig) : une simplification devenue la plus connue.
- ✓ D'autres méthodes existent : TAT, BSFF, REMAP, Logosynthèse.

05

Pourquoi le corps est-il au cœur de ces approches ?

Une émotion n'est pas qu'une pensée : elle s'exprime dans tout l'organisme — et c'est par le corps que ces approches cherchent l'apaisement.

Lorsque nous vivons une émotion intense, notre corps réagit presque instantanément. Ces réactions sont si familières que nous n'y prêtons plus attention. Pourtant, elles rappellent une réalité essentielle : une émotion n'est pas seulement un ressenti psychologique, elle s'exprime à travers tout l'organisme.



De l'émotion qui s'exprime dans le corps au retour à l'apaisement.

C'est précisément cette observation qui constitue l'un des fondements des approches de psychologie énergétique. Plutôt que de considérer le corps comme un simple témoin de nos émotions, elles lui accordent une place active dans le processus de régulation. Autrement dit, lorsque le corps participe à la réaction émotionnelle, il peut aussi participer au retour à l'équilibre.

Chaque méthode propose sa propre manière d'y parvenir : stimulation de points précis, gestes particuliers, postures ou autres formes de stimulation corporelle. Les modèles explicatifs varient également : certains font référence aux méridiens de la médecine traditionnelle chinoise, d'autres privilégient des hypothèses issues des neurosciences, de la psychologie ou de la physiologie, tandis que certaines recherches cherchent encore à mieux comprendre les mécanismes impliqués.

Cette diversité d'interprétations ne doit cependant pas masquer l'essentiel : toutes ces approches partent du même constat. C'est pourquoi elles associent un travail psychologique à une intervention corporelle, avec l'objectif d'aider la personne à retrouver une réponse émotionnelle plus adaptée à la situation présente.

À RETENIR

- ✓ Une émotion mobilise tout le corps, pas seulement nos pensées.
- ✓ Ces approches donnent au corps une **place active** dans la régulation émotionnelle.
- ✓ Les modèles explicatifs varient : méridiens, neurosciences, physiologie…
- ✓ Le point commun : associer travail psychologique et intervention corporelle.

06

Pourquoi l'EFT est-elle devenue la méthode la plus connue au monde ?

Sa force tient à une idée simple — une séquence unique — mais sa réussite dépend de bien plus que des points de tapotement.

Parmi toutes les approches regroupées sous le terme de psychologie énergétique, l'EFT occupe aujourd'hui une place particulière : c'est sans doute la méthode la plus diffusée, la plus enseignée et la plus connue du grand public. Cette notoriété ne doit rien au hasard.

Lorsque Gary Craig découvre la TFT au début des années 1990, il est convaincu de son intérêt, mais constate que sa mise en œuvre peut paraître complexe, notamment en raison des différents algorithmes. Son idée est simple : rendre la méthode plus accessible. Il conserve les principes fondamentaux de la TFT tout en proposant **une séquence unique de points** utilisable dans la plupart des situations.

> À MÉDITER
>
> *« Apprendre où tapoter ne suffit pas à maîtriser l'EFT. »*

Cette simplification marque un tournant. L'EFT devient plus facile à apprendre, plus simple à transmettre et plus rapidement accessible. Mais cette simplicité apparente peut aussi être trompeuse. Si les points sont vite mémorisés, la qualité d'une séance ne dépend pas uniquement de la séquence de tapping. Comme dans toute méthode d'accompagnement, les résultats reposent aussi sur la manière d'identifier la difficulté, de définir un objectif précis, d'accompagner la personne et d'adapter l'intervention à sa situation.

Cette distinction est essentielle : elle explique pourquoi deux personnes utilisant exactement les mêmes points peuvent obtenir des résultats très différents. Au fil des années, l'EFT s'est développée dans de nombreux pays et auprès de publics très variés — santé, sport, éducation, entreprise. Cette diffusion a fait naître de

nombreuses formations et des pratiques parfois très différentes. C'est une richesse, mais aussi une source de confusion : si tous parlent d'EFT, tous n'enseignent pas la même manière de la pratiquer.

À RETENIR

- ✓ L'EFT simplifie la TFT : une **séquence unique** pour la plupart des situations.
- ✓ Cette simplicité l'a rendue facile à apprendre et à transmettre.
- ✓ Mais savoir où tapoter ne suffit pas à maîtriser la méthode.
- ✓ La qualité de l'accompagnement explique des résultats très différents.

07

Les idées reçues les plus fréquentes

Cinq raccourcis fréquents — et ce que la réalité nous apprend.

Comme toute approche qui suscite un intérêt croissant, la psychologie énergétique fait l'objet de nombreuses idées reçues. Certaines résultent d'un manque d'information, d'autres de raccourcis installés au fil du temps. Voici quelques repères pour distinguer les idées les plus répandues de la réalité.

✗ L'IDÉE REÇUE	✓ EN RÉALITÉ
« La psychologie énergétique est une méthode. »	C'est une **famille d'approches** partageant certains principes, comme on parle des thérapies cognitives ou systémiques.
« Toutes les approches sont identiques. »	Des points communs existent, mais chacune conserve son histoire, ses protocoles et son identité.
« L'EFT, c'est juste tapoter quelques points. »	Les points sont un **outil** : ce n'est pas l'outil qui fait le résultat, mais la façon dont il est utilisé.
« Une séance produit toujours des résultats immédiats. »	Chacun évolue à son rythme ; aucune approche sérieuse ne garantit un résultat identique pour tous.
« Toutes les formations enseignent la même chose. »	Même intitulé n'égale pas même contenu : la qualité de l'enseignement fait toute la différence.

Connaître ces nuances permet d'aborder chaque approche pour ce qu'elle est réellement, avec ses apports, ses spécificités et ses limites — et d'éviter les confusions les plus courantes.

À RETENIR

- ✓ Ce n'est pas une méthode, mais une famille d'approches.
- ✓ Les approches partagent des principes sans être identiques.
- ✓ Les points de stimulation sont un outil ; leur usage fait la différence.
- ✓ Aucun résultat garanti : chacun évolue à son rythme.
- ✓ Le titre d'une formation ne dit rien de sa qualité réelle.

08

Comment choisir une approche ou une formation ?

Au-delà du nom de la méthode, cinq repères pour un choix éclairé.

Découvrir la psychologie énergétique conduit souvent à une nouvelle question : comment aller plus loin ? Que l'objectif soit un usage personnel, l'enrichissement d'une pratique professionnelle ou une formation pour accompagner d'autres personnes, mieux vaut prendre le temps de choisir une approche adaptée à ses besoins.

Clarifier son objectif

Toutes les formations ne poursuivent pas le même but. Certaines visent un usage personnel, d'autres l'intégration d'un nouvel outil dans une pratique, d'autres encore préparent à l'exercice professionnel de la méthode — avec un investissement plus important. Clarifier son objectif est la première étape d'un choix éclairé.

S'intéresser au contenu plutôt qu'au titre

Deux formations au même intitulé peuvent proposer des contenus très différents. Le temps consacré à la pratique, aux démonstrations, aux études de cas ou aux retours personnalisés varie d'un organisme à l'autre. Mieux vaut examiner ce qui est réellement enseigné.

Se renseigner sur l'expérience du formateur

Une méthode s'apprend à travers des connaissances, mais aussi grâce à l'expérience de celui ou celle qui la transmet : depuis combien de temps la pratique-t-il ? L'utilise-t-il régulièrement ? Continue-t-il à se former ? Peut-il illustrer son enseignement par des situations concrètes ?

Privilégier la pratique

La maîtrise d'une méthode ne s'acquiert pas seulement en lisant un manuel ou en regardant des vidéos. Pratiquer ne se limite pas aux exercices en face à face : démonstrations commentées, analyses de séances réelles, exercices progressifs,

études de cas, supervisions ou mises en situation contribuent tous à développer l'observation et le raisonnement clinique. L'essentiel n'est pas la forme de la pratique, mais sa qualité, sa progressivité et les retours qui permettent de progresser.

Prendre le temps de comparer

Choisir une formation représente souvent un investissement important. Avant de s'engager, il est utile de comparer plusieurs propositions, de lire attentivement les programmes et de vérifier qu'ils correspondent réellement à ses attentes. Une décision éclairée s'appuie rarement sur une promesse séduisante, mais sur une bonne compréhension de ce qui est proposé.

MA CHECK-LIST AVANT DE M'ENGAGER

- ☑ **J'ai défini mon objectif** — usage personnel, pratique professionnelle ou certification.
- ☑ **J'ai comparé les contenus**, pas seulement les intitulés.
- ☑ **Je me suis renseigné·e sur l'expérience** du formateur.
- ☑ **J'ai vérifié la place donnée à la pratique** et aux retours.
- ☑ **J'ai pris le temps** de choisir une formation qui correspond à mes attentes.

À PROPOS DE L'AUTEURE

Geneviève Gagos

FONDATRICE DE L'ÉCOLE EFT FRANCE

Je découvre l'EFT en janvier 2003. Très rapidement, cette approche devient le cœur de mon activité professionnelle. Depuis, je n'ai jamais cessé de la pratiquer, de l'étudier, de la transmettre et de contribuer à son développement en France.

En 2007, je fonde l'**École EFT France** avec une ambition simple : proposer une formation exigeante, fidèle aux principes de l'EFT officielle et centrée sur le développement de véritables compétences chez les futurs praticiens. Au fil des années, j'ai eu le plaisir de former plusieurs centaines de personnes et d'intervenir auprès de publics très variés. Je suis également l'auteure de plusieurs ouvrages consacrés à l'EFT destinés au grand public.

Après plus de vingt-quatre années de pratique, je reste animée par la même conviction : *une méthode, aussi pertinente soit-elle, n'est jamais plus efficace que la manière dont elle est comprise et mise en œuvre.*

Pour aller plus loin — page suivante →

POUR ALLER PLUS LOIN

Poursuivez votre découverte

Technique-EFT.com

Des centaines d'articles, des ressources gratuites et des informations pour approfondir votre compréhension de l'EFT.

→ Comprendre l'EFT

Action Bien-Être

Des formations destinées aux particuliers, pour utiliser l'EFT dans votre vie personnelle.

→ Pour un usage personnel

École EFT France

Des formations progressives, de la découverte à la certification, conçues pour développer des compétences solides et une pratique réfléchie de l'EFT.

→ Se former professionnellement

Les livres sur l'EFT

Plusieurs ouvrages abordent chacun l'EFT sous un regard différent. Une description détaillée de chaque livre est disponible à cette adresse pour vous aider à choisir celui qui vous correspond.

→ technique-eft.com/livres-eft.html

J'espère que ce guide vous aura permis de mieux comprendre la psychologie énergétique et qu'il vous donnera l'envie de poursuivre votre découverte avec curiosité, discernement et esprit critique.