

Pourquoi adopter l'EFT comme thérapie énergétique pour gérer ses émotions

Par Nadège Weller, thérapeute des émotions et coach personnel dans le Gard

Grâce à des tapotements précis, l'EFT vous aide à diminuer le poids émotionnel d'expériences difficiles. Cette thérapie énergétique en diminue les perturbations dans votre quotidien. Elle facilite la gestion des émotions. Les thérapeutes l'apprécient parce qu'elle simplifie l'accès aux chocs émotionnels non résolus. En cabinet, votre thérapeute peut vous enseigner les bases de l'EFT. Vous verrez vos doigts comme des baguettes magiques pour gérer vos émotions à tout moment !

Les traumatismes de l'enfance et de l'âge adulte handicapent, consciemment ou inconsciemment, votre quotidien. Véritable thérapie énergétique, l'EFT aide à gérer les émotions négatives nuisant à votre émancipation. Cette thérapie émotionnelle contribue à dissoudre, entre autres, les blocages et états émotionnels suivants :

- peur du jugement,
- manque de confiance en soi,
- hypersensibilité,
- sentiment d'imposteur,
- auto-sabotage,
- stress de performance
- syndrome de stress post-traumatique.



Photo Aarón Blanco Tejedor - Unsplash

EFT est l'acronyme de Emotional Freedom Techniques. En français, ce sont les Techniques de libération émotionnelle, ou TLE.

L'EFT est une thérapie énergétique naturelle

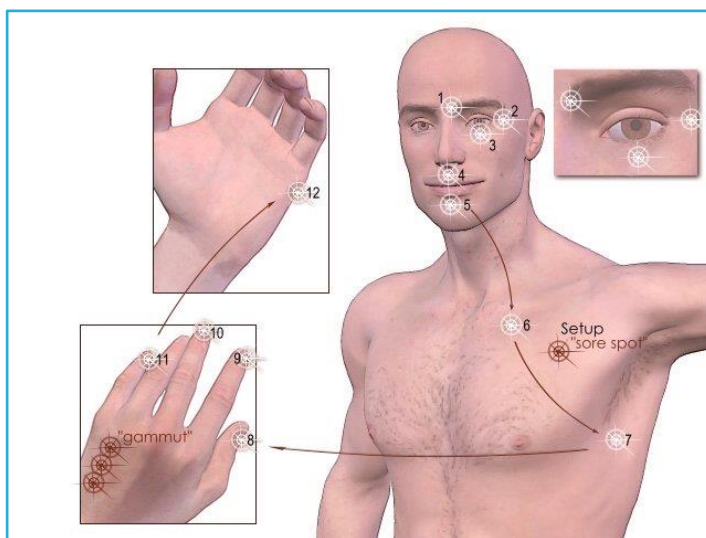
L'EFT est un ensemble de routines et pratiques psychocorporelles qui stimulent les méridiens. En tapotant des endroits précis du corps, le sujet stimule ses micro circuits électriques. En même temps que ces impulsions électriques, il répète des phrases qui rappellent le trauma ou l'émotion négative. Ces phrases servent à l'exposer à son trauma et à restructurer sa perception de l'événement.

L'EFT fait partie de la grande famille de la psychologie énergétique. Celle-ci comprend les pratiques qui agissent directement sur le champ d'énergie électromagnétique du corps. Selon le créateur de l'EFT, l'ingénieur américain Gary Craig, la cause de toute émotion négative est une perturbation du champ énergétique corporel.

Nadège Weller, thérapeute et coach
Blandas, Nîmes, Montpellier
06 61 79 62 84
nadege.weller@gmail.com
www.nadege-weller.fr



Cette thérapie s'inspire de l'acupuncture chinoise, thérapie naturelle reconnue en Occident. C'est pourquoi l'EFT est aussi appelée *acupuncture sans aiguille*. L'EFT ne recourt à aucun médicament, aucun instrument, aucune intervention médicale.



[Les points EFT - Illustration de Wikimedia Commons](#)

Traiter vos traumatismes émotionnels pour soulager vos douleurs physiques

Choisir l'EFT pour gérer vos douleurs physiques est une autre bonne raison de l'adopter. Plusieurs études scientifiques tendent à démontrer son efficacité dans le soulagement des maux suivants :

- fibromyalgie¹,
- céphalées,
- rhumatisme,
- blessures récurrentes,
- mal de dos,
- douleurs menstruelles,
- affections physiques dues à un stress post-traumatique².

Porter des traumatismes émotionnels non résolus a de fâcheuses conséquences sur la santé physique. Les maladies et maux découlant de chocs psychologiques peuvent s'atténuer avec l'EFT. Lorsqu'un thérapeute parvient à cibler la racine d'une perturbation émotionnelle, il peut aider son patient à soulager les maux physiques qui se sont développés depuis ce choc émotionnel. Les personnes souffrant

¹ [Brattberg, Gunilla \(2008\) In Integrative Medicine: A Clinician's Journal \(IMCJ\) 7\(4 Aug/Sep\). p.30-35](#)

² [Church, Dawson, et David Feinstein \(2017\), The Manual Stimulation of Acupuncture Points in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder: A Review of Clinical Emotional Freedom Techniques](#)



de problèmes physiques se libèrent ainsi de souvenirs douloureux. Les contre-coups corporels du stress ont alors une chance de guérir.

Cela étant, tout thérapeute professionnel utilisant l'EFT aura la sagesse de recommander à son patient ou son client de consulter un médecin généraliste ou spécialiste au sujet de maux physiques.



Illustration de Gerd Altmann - Pixabay

La thérapie EFT procure une guérison émotionnelle rapide et durable

Simple et rapide, cette thérapie émotionnelle énergétique vise à réduire la charge de souvenirs douloureux. Son efficacité réside dans le ciblage de la racine du mal. Cibler l'origine d'un symptôme ou d'une émotion permet, sur le champ ou à court terme, de traiter les croyances dysfonctionnelles ou les bénéfiques secondaires du sujet.

Ces derniers sont les raisons conscientes ou inconscientes qui maintiennent la personne dans son mal être. Voilà pourquoi l'EFT est prisée par plusieurs coachs personnels. Ils y voient un moyen de s'attaquer aux résistances et d'accélérer un changement désiré.

Très souvent, le soulagement que procure l'EFT est permanent. La charge émotionnelle jadis inhibante peut même disparaître. Ça ne veut pas dire que le souvenir douloureux est oublié. Mais son emprise émotionnelle sur le sujet est amoindrie, dans certains cas, effacée. On parle alors de guérison émotionnelle durable.

(...)

Nadège Weller, thérapeute et coach
Blandas, Nîmes, Montpellier
06 61 79 62 84
nadege.weller@gmail.com
www.nadege-weller.fr

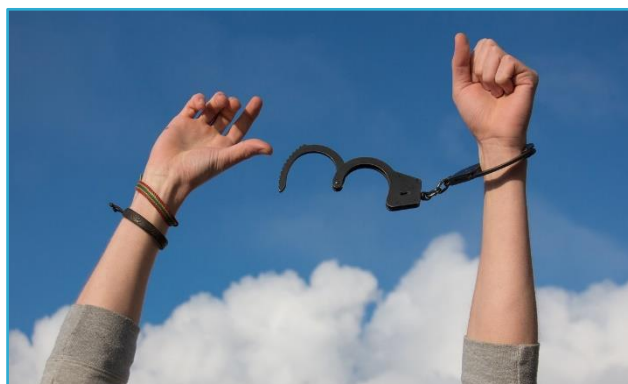


Une thérapie énergétique en cabinet se déroule au rythme de vos émotions

En cabinet, plusieurs professionnels du mieux-être emploient l'EFT dite *Clinique*. Comparativement à l'EFT de base, l'EFT Clinique vise des traumatismes lourds : viol, attentat, guerre, etc. Les thérapeutes formés à l'EFT Clinique appliquent des protocoles respectueux des émotions de leurs sujets. Les protocoles et techniques d'EFT Clinique permettent d'avancer progressivement mais spécifiquement vers la racine du mal.

Il se peut qu'au cours d'une thérapie en cabinet un souvenir douloureux exacerbe les émotions du patient. À l'aide de routines spécifiques à l'EFT Clinique, le professionnel intervient alors sur cette vague émotionnelle d'abord. Lorsque cette première charge émotionnelle diminue, le thérapeute peut continuer le nettoyage énergétique pour lequel le sujet le consulte.

Enfin, rappelons que comme thérapie énergétique pour gérer ses émotions, l'EFT est accessible à tous. Les thérapeutes et professionnels de la santé utilisant l'EFT se feront un devoir de vous renseigner au mieux sur l'application de cette thérapie énergétique à votre cas. Demandez-leur de vous montrer la routine de base. Vous aurez un outil précieux pour gérer vos émotions en tout temps et en tout lieu. Adoptez l'EFT pour prendre votre bonheur et votre mieux-être en main.



Bibliographie :

Church, Dawson, *The EFT Manual*, Energy Psychology Press, 3^e édition, Fulton (Californie), 2014, 374 p.

Hansoul, Brigitte et Yves Wauthier-Freymann, *EFT Clinique et Protocoles de traitement*, éd. Dangles, Escalquens (France), 2015, 438 p.

Nadège Weller, thérapeute et coach
Blandas, Nîmes, Montpellier
06 61 79 62 84
nadege.weller@gmail.com
www.nadege-weller.fr



3 questions à [Nadège Weller, thérapeute des émotions et coach personnel dans le Gard](#)

« *La thérapie énergétique associée au coaching vous propulse vers votre réussite.* »

Thérapie ou coaching ? Cette question récurrente fait sourire Nadège Weller, coach personnel ET thérapeute des émotions dans le Gard. Certifiée en EFT Clinique, elle privilégie cette thérapie énergétique. Car elle propulse ses clients vers une guérison émotionnelle durable et préalable à l'atteinte de leurs objectifs.

Eve-Emmanuelle Guestier – Comment est-ce qu'une thérapie énergétique comme l'EFT peut profiter à un accompagnement en coaching ?

Nadège Weller – L'EFT débloque les émotions associées aux traumatismes qui, inconsciemment, nous empêchent d'atteindre nos buts. Or, le coaching est une démarche pour réaliser des buts. L'EFT, les *Emotional Freedom Techniques* ou Techniques de libération émotionnelle, aide mes clients à atténuer durablement l'impact des traumatismes qui génèrent des émotions négatives. Rappelons-nous que la gestion des émotions est nécessaire à l'atteinte d'objectifs personnels ou professionnels.



*Nadège Weller, thérapeute et coach dans le Gard -
©Nadège Weller*

E. E. G. – Dites-vous qu'une thérapie émotionnelle est sine qua non pour atteindre un objectif en coaching ?

N. W. – Pas nécessairement. Mais nous serions fous de refuser une méthode naturelle qui dégage les entraves de notre route ! La thérapie énergétique et la guérison émotionnelle qui en découle accélèrent la réussite de votre démarche coaching.

E. E. G. – Quels sont ces blocages ou problèmes que vous traitez en thérapie énergétique et qui peuvent aussi faire l'objet d'une démarche coaching ?

N. W. – Il y en a plusieurs. C'est le cas pour le manque de confiance en soi, la dépendance au tabac, le surpoids, la difficulté de vivre un deuil. En revanche, j'interviens sur des stress post-traumatiques, après un viol ou un attentat, par exemple, seulement en thérapie. Et à ce propos, l'EFT Clinique continue de faire ses preuves, notamment dans le milieu médical. Sur plusieurs points, thérapie et coaching sont compatibles. Et lorsqu'ils ne le sont pas, tout coach ou psy professionnel respectera ses limites d'intervention... pour la guérison émotionnelle ou la réussite de son client.

Propos recueillis par Eve-Emmanuelle Guestier

Nadège Weller, thérapeute et coach
Blandas, Nîmes, Montpellier
06 61 79 62 84
nadege.weller@gmail.com
www.nadege-weller.fr



Thérapie énergétique émotionnelle, coaching personnel et retraite thérapeutique dans le Gard

Consultations thérapeutiques ou coaching en cabinet dans le Gard et à Montpellier

Les séances de thérapie émotionnelle et de coaching personnel avec Nadège Weller peuvent avoir lieu [à son cabinet de Blandas](#), ou en tiers-lieu à Nîmes et Montpellier.

Retraite thérapeutique individuelle dans le sud de la France

Permettez-vous une retraite thérapeutique et un répit personnel au sud des Cévennes. Faites le point sur votre vie, vos projets, avec une thérapeute des émotions et coach personnel. Une retraite thérapeutique ou un séjour de coaching peut aider à vous orienter dans :

- une décision importante,
- un nouveau projet professionnel,
- un changement dans votre vie personnelle,
- ce que vous souhaitez vraiment pour aller mieux.

Contactez [Nadège Weller](#) pour réserver votre retraite thérapeutique au 06 61 79 62 84. Ce séjour de ressourcement sur mesure se tient au [Domaine Le Caussanel](#), en milieu naturel, sur le Causse de Blandas

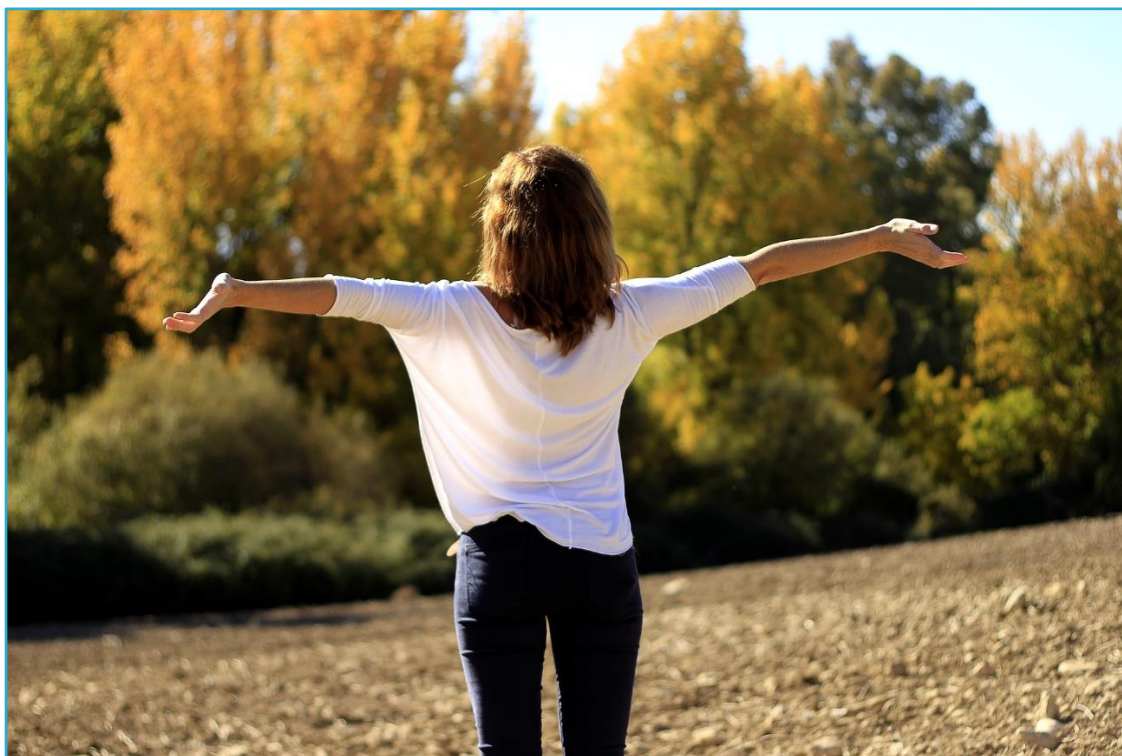


Photo Alfonso Cerezo - Pixabay

Nadège Weller, thérapeute et coach
Blandas, Nîmes, Montpellier
06 61 79 62 84
nadege.weller@gmail.com
www.nadege-weller.fr

