

L'EFT

L'EFT ou Technique de Libération des Emotions en Français est une thérapie découverte par Gary Craig. C'est une pratique psycho-énergétique de libération des émotions qui utilise les méridiens énergétiques chinois. Cette technique s'appuie sur certains principes issus de l'acupuncture (mais sans les aiguilles) et de l'EMDR (eye movement desensitization and reprocessing). Cet outil vise à supprimer les émotions négatives en tapotant des points spécifiques d'acupuncture. Certaines études ont montré que l'EFT était efficace pour réduire l'anxiété et le stress, améliorer les performances sportives, atténuer les symptômes liés au stress post-traumatique ou soulager les phobies.