

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE

CARINE BARCO

Préface de Jean-Michel Gurrel

LES KILOS YOYO AVEC L'EFT !



21 jours ★

pour mincir naturellement
et pour toujours

Éditions
EYROLLES

Vous aimeriez perdre vos kilos en trop et le faire *durablement* ? Il existe de nombreux livres sur le sujet. Certains sont axés sur la nutrition, d'autres sur la psychologie. Celui que vous tenez entre les mains combine ces deux approches, car l'une ne va pas sans l'autre.

Grâce à ce livre, vous allez ainsi faire le point sur votre alimentation mais aussi apprendre à utiliser l'**EFT (Techniques de libération émotionnelle)**, un outil très simple et internationalement reconnu pour son efficacité dans des troubles aussi divers que le stress post-traumatique ou les problèmes de poids.

Avec ce programme sur mesure en 21 jours, vous allez :

- **comprendre** comment votre corps et votre cerveau fonctionnent et les véritables raisons de vos kilos en trop ;
- **mettre en place de nouvelles habitudes** pour reprendre en main non seulement votre alimentation mais aussi votre mode de vie ;
- **et trouver l'équilibre physique, psychique et émotionnel** grâce à l'EFT, dont vous allez vite et très facilement maîtriser les bases.

21 jours
pour mincir naturellement
et pour toujours



★
Carine Barco est thérapeute familiale et conjugale, hypnothérapeute et praticienne en psychologie énergétique. Elle est superviseur et formatrice au sein de l'Institut français de psychothérapie émotionnelle et cognitive (IFPEC). Elle est spécialiste de la libération émotionnelle, du wellness (épanouissement global) et de l'accompagnement à la perte de poids.

Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt**, auteure spécialisée en nutrition, santé et bien-être.

Préface de **Jean-Michel Gurrel**, fondateur et directeur de l'IFPEC.
Il est l'un des spécialistes de l'EFT les plus reconnus en France et l'auteur de nombreux livres sur ce sujet.

www.editions-eyrolles.com

Conception : Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
Illustration : © Frédérique Vayssières
Photo d'auteure : © Cris Noe

Code éditeur : 056681
Code ISBN : 978-2-212-56681-9

**J'ARRÊTE LES KILOS YOYO
AVEC L'EFT !**

Éditions Eyrolles

61, bd Saint-Germain

75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André

J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

J'arrête d'être mal dans mon couple !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

J'arrête de procrastiner !, Diane Ballonad Rolland

J'arrête les relations toxiques !, Marion Blique

J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc

J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz

J'arrête d'être parfaite, Cindy Ghys

J'arrête de vivre à Paris !, Muriel Ighmouracène

J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan

J'arrête de surconsommer !, Marie Lefèvre et Herveline Verbeken

J'arrête d'être hyperconnectée !, Catherine Lejealle

J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki

J'arrête de râler au boulot !, Christine Lewicki et Emmanuelle Naves

J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !, Christine Lewicki et Florence Leroy

J'arrête d'être addict !, Olivier Lockert et Gérard Cervi

J'arrête de renoncer à mes rêves !, Delphine Luginbuhl et Aurélie Pennel

J'arrête de ramollir !, Barbara Meyer

J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

J'arrête de subir mon passé !, Céline Tadiotto

J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

Illustrations : p. 18, 100 et 166 : Frédérique Vayssières ; p. 21 et 190 : Val_Iva/Shutterstock ; p. 22 : Alushka/Shutterstock ; p. 67 : Aniwhite/Shutterstock ; pictogrammes p. 82 : davooda, NicoEl-Nino, Palau, mayrum, Farah Sadikhova, DStarky, Kirill Mlaysiaev, andvasiliev, 90miles, AVIcon, Shutterstock Vector, Colorlife, MicroOne, Anna Szonn, Vadym Nechyporenko, Boyko.Pictures, Irina Adamovich / Shutterstock ; p. 194 : Croisy/Shutterstock ; p. 203 : Hung Ho Thanh ; p. 204 : Oleksandr Panasovskiy ; p. 213 : Lole/Shutterstock.

Pictogrammes des encadrés :

Poids : notbad/Shutterstock ; bulle : 3rieart/Shutterstock ; ballon : ichadsgn/Shutterstock ;

loupe : Berurin/Shutterstock.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN : 978-2-212-56681-9

Carine Barco

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

J'ARRÊTE LES KILOS YOYO AVEC L'EFT !

21 jours pour mincir naturellement
et pour toujours

● Éditions
EYROLLES

Au lecteur...

*« N'essaie pas ! Fais-le ou ne le fais pas ! Il n'y a pas d'essai...
Que la force soit avec toi ! »*

Yoda, maître Jedi

Sommaire

Remerciements	1
Préface de Jean-Michel Gurret.....	3
Introduction.....	7

SEMAINE 1

Je crée mon futur moi. 19

Jour 1 Je découvre les bases de l'EFT.....	21
Jour 2 Je me débarrasse de mes croyances limitantes	33
Jour 3 Je tombe amoureux de mon futur moi	46
Jour 4 Je m'aime et je m'accepte tel que je suis	56
Jour 5 Je dis stop au stress	66
Jour 6 Je sors de la tyrannie de l'urgence	79
Jour 7 Je choisis mes objectifs intelligemment.....	89

SEMAINE 2

Je comprends comment j'en suis arrivé là 101

Jour 8 Je me déleste de mes saboteurs intérieurs.....	103
Jour 9 Je guéris mes blessures émotionnelles	114
Jour 10 J'arrête d'avoir peur d'être attirant.....	121
Jour 11 Je comprends enfin pourquoi les régimes ne fonctionnent pas.....	129
Jour 12 Je fais du bien à mon corps : la detox de l'intérieur .	138
Jour 13 J'arrête de m'empoisonner et de m'intoxiquer	146
Jour 14 Je distingue le vrai du faux et deviens incollable sur la minceur !	156

SEMAINE 3

Je cultive mon nouveau moi et je pérennise le changement	167
Jour 15 Je prends les bonnes habitudes de base	169
Jour 16 Je me débarrasse de mes compulsions et addictions alimentaires	179
Jour 17 Je deviens maître de mes émotions	189
Jour 18 Je deviens maître de mon énergie	199
Jour 19 Je mange en conscience et avec plaisir	206
Jour 20 Je (re)découvre la joie du mouvement	216
Jour 21 Je deviens acteur de la révolution du bien-être et crée mon programme personnalisé	226
 Au revoir... ..	 233
Questions fréquentes sur l'EFT	236
Glossaire.	240
Documentaires	244
Bonnes adresses	249
Bibliographie	250
Biographie de l'auteure	257

Remerciements

Je remercie les grands sages, « génies », enseignants, guides et coachs de ma vie qui m'ont accompagnée dans l'écriture de ce livre et bien avant ; Jean-Michel Gurret, l'un des pionniers dans les pays francophones de l'EFT (*Emotional Freedom Techniques*, Techniques de libération émotionnelle), sans qui je n'aurais jamais probablement connu l'EFT et la psychologie énergétique ; ma famille d'accueil à Carmel aux États-Unis lorsque j'avais 12 ans, qui m'a fait connaître le plaisir des jus de légumes et des smoothies, et les bénéfices des compléments alimentaires, des superaliments et du fitness alors peu développés ou inconnus en France ; tous mes collègues engagés sur le chemin du bien-être, de la santé, de l'équilibre digestif et du bien-manger, en particulier le centre Viva Mayr en Autriche, Thierry Casasnovas, spécialiste de la santé et régénération digestive, le Dr Bruno Donatini, gastro-entérologue engagé dans une médecine préventive et de terrain, et Patricia Piasco, hygiéniste¹, diététicienne et naturopathe auprès de qui j'ai tellement appris. Je remercie aussi l'infertilité grâce à laquelle j'ai beaucoup appris au cours des deux dernières décennies sur la nutrition, l'équilibre, le plaisir et le lâcher-prise ; et les traitements de fertilité, si difficiles mais grâce auxquels j'ai appris à corriger les compulsions, la prise de poids et les troubles digestifs. Et bien sûr, je remercie mes clients grâce à qui ce livre existe aujourd'hui : certains attendent depuis des mois leur exemplaire. Je remercie enfin mes éditrices, Anne Ghesquière, Élodie Ganneau et Joanne Mirailles, pour m'avoir fait confiance, et Alix Lefief-Delcourt qui s'est avérée une équipière de choix ainsi que toute l'équipe des éditions Eyrolles.

1. L'hygiénisme est la prévention de la santé par des techniques naturelles et une hygiène de vie adaptée à l'individu qui prône l'auto-guérison par une alimentation plus crue, sans viande et sans céréales, et le jeûne. La naturopathie puise beaucoup de ses racines dans l'hygiénisme.

Préface de Jean-Michel Gurrel

Vous avez déjà essayé de très nombreuses méthodes pour mincir, mais vous n'y arrivez pas et/ou vous reprenez les kilos perdus – et même plus parfois – en moins de temps qu'il ne vous faut pour le dire ? Une chose est sûre : vous n'utilisez pas la bonne approche.

Car les kilos en trop sont autant dans votre corps que dans votre tête. Les émotions négatives accumulées, les difficultés émotionnelles, les « saboteurs » intérieurs et les blocages énergétiques sont des obstacles majeurs sur votre chemin du bien-être et de la santé, et les vrais responsables des « kilos émotionnels ». Ils vous empêchent d'atteindre le poids que vous souhaitez avoir, la silhouette dont vous rêvez, le corps dans lequel vous vous sentirez bien. La bonne nouvelle, comme l'explique si bien Carine Barco, c'est que « vos problèmes de poids ne sont pas votre faute ». Vos kilos en trop ne sont pas le cœur du problème. Le cœur du problème, c'est pourquoi vous n'arrivez pas à les lâcher, pourquoi, malgré toute votre bonne volonté, vous avez besoin de manger plus que nécessaire, pourquoi vous ne pouvez pas vous empêcher de craquer sur des sucreries, pourquoi vous n'arrivez pas à vous motiver pour bouger plus...

Il n'y a pas de recette miracle, ni de régime miracle. Mais il existe une approche efficace que j'enseigne maintenant depuis plus de 15 ans : l'EFT Clinique, la technique de libération émotionnelle, et au sens plus large, les méthodes psycho-énergétiques. Ces approches ont fait leurs preuves dans de nombreux domaines, et notamment pour l'amaigrissement des femmes et des hommes. Les récentes découvertes en neurosciences montrent l'impact déterminant des émotions et du système énergétique dans les comportements au cœur d'un poids de forme. J'ai pu accompagner

plusieurs dizaines de milliers de personnes au travers de mes programmes en ligne « Mental Slim et Mincir Durablement », et le succès de ces internautes atteste de la validité de l'approche EFT Clinique et psycho-énergétique dans le cadre d'un projet minceur.

Carine Barco est l'une des chefs de file dans le champ de l'EFT et de la psychologie énergétique en France. Elle enseigne au sein de l'IFPEC, l'Institut français de psychothérapie émotionnelle et cognitive, différentes méthodes énergétiques dont l'EFT et la TFT, la Thérapie du champ mental. Son expérience clinique en cabinet, comme au travers de nombreux ateliers et formations qu'elle anime, sa passion pour l'entéropsychologie (l'impact de la nutrition et de la santé digestive sur l'humeur, l'énergie et les comportements), et son approche holistique ou globale d'un problème en font une guide exceptionnelle pour votre projet minceur.

Dans ce livre pratique truffé de conseils et d'astuces, Carine vous accompagne pas à pas pendant 21 jours pour vous aider à faire le point sur vous-même, sur le rapport que vous entretenez avec votre corps, sur votre façon de manger et de cuisiner, sur vos habitudes en matière d'activité physique... Elle vous prend par la main et vous fait profiter de son professionnalisme et de sa bienveillance, n'hésitant pas à partager avec vous ses expériences personnelles et les enseignements d'autres experts dans le monde de l'amaigrissement. Elle vous montre que vous seul pouvez décider de changer, et que vous le pouvez vraiment. Les obstacles du passé qui vous ont empêché de réussir ne sont pas insurmontables et vous pouvez faire du succès votre nouvelle habitude.

Le programme proposé dans ce livre va bien au-delà de l'amincissement : c'est un changement radical d'approche et de vision de vous, de votre corps et de votre vie. Une fois ce livre refermé et les exercices proposés complétés, vous aurez modifié votre façon de penser, de vous nourrir, de prendre soin de vous et votre relation à votre corps. Vous avez maintenant toutes les cartes en main pour relever le défi, à vous de jouer !

Jean-Michel Gurret

Jean-Michel Gurret est fondateur et directeur de l'IFPEC, Institut français de psychothérapie émotionnelle et cognitive. Il est l'auteur de *Je maigris durablement avec l'EFT* aux éditions Leduc.s et d'une dizaine d'ouvrages sur la psychologie énergétique.

Introduction

Félicitez-vous tout d'abord d'avoir acheté ce livre, car vous avez choisi de vous engager sur la voie du bien-être. Personne ne le fera à votre place !

Ce livre traite du sujet de la perte de poids, mais en réalité je déteste ce terme. Le mot « perte » a une connotation négative et marque un deuil ; le mot « poids », lui, sonne lourd. Le processus de perte de poids est en réalité un processus de guérison et d'optimisation : vous allez améliorer votre alimentation, votre système digestif et votre vie en général. C'est un cadeau que vous vous faites à vous-même : changer votre corps pour changer votre vie, ou plutôt changer votre vie pour changer votre corps, comme nous allons le voir au fil de ces pages.

Dites-vous aussi que **vos problèmes de poids ne sont pas votre faute**. Si un endroit est infesté de moustiques, c'est qu'il y a de l'eau stagnante. Le véritable problème n'est pas l'infestation de moustiques, mais l'eau stagnante. De la même manière, les kilos superflus ne sont pas le véritable problème. Votre véritable problème, sur lequel il faut travailler, c'est ce qui, à l'intérieur de vous, fait que vous êtes attiré par les sucreries ou les gâteaux, sur ce qui fait que vous grignotez ou mangez copieusement, que vous ne métabolisez pas bien votre nourriture quoi que vous mangiez, que vous n'arrivez pas à vous motiver pour aller faire du sport ou bouger. Le secret pour devenir mince et rester mince naturellement, c'est donc de s'occuper du fond du problème, du terrain et du mode de vie, et pas des kilos, qui ne sont que le symptôme. Il n'y a pas de recette miracle, pas de baguette magique, pas de régime non plus (même si vous apprendrez à changer la manière de vous nourrir).

La thématique de la perte de poids a parfois été complexe pour moi lors de l'accompagnement de certaines personnes. Pourquoi ? Parce que certaines me disaient : « Je veux vraiment me débarrasser de mon gros ventre mais hors de question de changer quoi que ce soit ! » Une cliente qui avait réussi à arrêter de fumer en une séance d'accompagnement est revenue au cabinet me voir pour perdre plus de 20 kg avant le mariage d'une cousine qui avait lieu trois mois plus tard. Elle s'imaginait qu'une seule autre séance suffisait pour obtenir ce résultat, sans faire de sport et sans renoncer aux fast-foods qu'elle appréciait particulièrement.

Donc je souhaite, dès le début de ce livre, vous annoncer une bonne et une mauvaise nouvelle. La mauvaise nouvelle, c'est que si vous lisez ce livre et faites les exercices, vous allez devoir changer vos habitudes. Et ce changement ne sera pas nécessairement toujours facile. Parfois, vous aurez à vous « botter les fesses ». Il y aura peut-être des moments de culpabilité, voire de découragement. Vous aurez à vous informer, vous investir avec engagement et intensité au-delà de ce livre. Lors de mes accompagnements thérapeutiques au cabinet ou en groupe, je dis toujours : « Ce n'est pas notre rendez-vous hebdomadaire qui va faire la différence, c'est tout ce que vous faites en dehors ! » Non seulement vos habitudes changeront, mais votre vie aussi. C'est le passage obligé pour changer votre corps et obtenir votre corps idéal. Si vous ne voulez rien changer, je vous encourage à rendre ce livre immédiatement et vous faire rembourser. Il n'y a pas de changement sans changement.

La bonne nouvelle, c'est que les changements extérieurs se mettront en place de l'intérieur. Plus vous nettoierez vos pensées, croyances, traumas, protections et résistances, plus le changement sera aisé. Comme le dit Tony Robbins, coach américain de renommée mondiale, auteur de nombreux livres de développement personnel, le changement, c'est 80 % de psychologie et 20 % de mise en pratique.

Pourquoi ce livre ?

Il existe aujourd'hui sur le marché de nombreux livres sur la perte de poids. Certains sont axés sur la nutrition, d'autres sur la psychologie. Celui que vous tenez entre les mains combine ces deux approches, car l'une ne va pas sans l'autre. Il est impossible de perdre du poids sans explorer ce qui dysfonctionne dans la manière de se nourrir, tant sur le plan de l'alimentation que du mental. Il faut assurément une stratégie globale, et c'est la clé du succès. Prendre en main son poids n'est pas un événement ponctuel, que l'on peut à loisir abandonner ou reprendre, mais un programme pour la vie. C'est comme devenir parent : c'est un processus qui se déroule dans le temps et c'est un engagement de tous les jours.

Un autre atout de ce livre est qu'il se base sur une technique efficace et aujourd'hui internationalement reconnue pour son efficacité dans des troubles aussi divers que le stress post-traumatique ou les problèmes de prise et de perte de poids : l'EFT (Emotional Freedom Techniques, ou Techniques de libération émotionnelle). Vous le découvrirez au fil de ces pages : c'est une méthode simple, ludique, facile à apprendre et à pratiquer. C'est aussi une technique qui vous rendra autonome dans votre prise en charge personnelle. Surtout, **l'EFT est une méthode de transformation intérieure qui changera bien des choses dans la façon dont vous abordez les problèmes de la vie.**

Ce livre vous permettra de comprendre comment votre corps ET votre cerveau fonctionnent ainsi que les véritables raisons du surpoids. Il vous apprendra à mettre en place de nouvelles habitudes pour reprendre en main non seulement votre nutrition, mais aussi votre mode de vie et trouver l'équilibre physique, psychique et émotionnel qui permet un poids optimal. Et ce de manière saine et naturelle. Il vous aiguillera sur la méthode à adopter pour détoxifier votre corps et votre vie. Ce sont là des techniques pour la vie que vous pourrez adapter ensuite à d'autres thématiques.

Ce surpoids finalement est un cadeau, une porte d'entrée pour apprendre à mieux vivre et profiter de la vie.

J'arrête les kilos yoyo avec l'EFT vous accompagne tout au long de votre cheminement vers votre corps idéal. Vous découvrirez des exercices quotidiens pour mettre en pratique sans attendre ce que vous venez d'apprendre. Ces exercices simples, rapides et efficaces vous permettront très vite de prendre de nouvelles décisions et de mettre en place de nouvelles actions pour votre futur vous, mince, et ce sans régime, de manière saine et naturelle. Bien sûr, votre chemin ne s'arrêtera pas au bout de 21 jours : ce n'est qu'un début. Il est scientifiquement prouvé que si vous maintenez votre poids idéal pendant une année ou plus, il devient alors quasi impossible de le reprendre². Votre projet minceur est donc un projet d'au moins un an... Mais en quelques semaines, vous aurez acquis, grâce à ce livre, les bases pour être autonome et continuer avec sérénité et confiance.

Je vous invite également à rejoindre sur Facebook les groupes « J'arrête les kilos yoyo avec l'EFT » ou à suivre sur Instagram @carinebarco et les hashtags #jarreteleskilosyoyoavecleft ou #jarreteleskilosyoyo, et à faire partie de la communauté de personnes qui, comme vous, souhaitent aujourd'hui accéder à une meilleure version d'elles-mêmes et mincir de manière saine et naturelle.

8 règles d'or pour réussir !

1. Adoptez la bonne attitude : laissez de côté le mental et faites les exercices proposés. C'est dans l'action que le changement se fera.
2. Engagez-vous, impliquez-vous, car vous êtes la meilleure personne pour participer à votre propre sauvetage. Donnez la

2. R. R. Wing, S. Phelan, « Long-Term Weight Loss Maintenance », *American Journal of Clinical Nutrition*, 2005.

priorité à ce processus. Focalisez-vous dessus, car là où va votre attention va votre énergie. Ne vous dissipez pas. Plus vous donnez la priorité au processus, plus le changement sera simple, rapide et facile. Dégagez du temps. Prenez la décision que vous voulez vivre cette expérience comme une expérience qui va changer votre vie. Il doit y avoir un avant et un après, et vous ne serez plus jamais la même personne.

3. Engagez tout votre corps, tout votre cœur, tout votre être. Ce sont les trois niveaux d'intégration pour arriver à la maîtrise. Faites vraiment les exercices : la lecture de ce livre seule ne suffit pas, ce n'est pas une démarche intellectuelle. Sans intégration physique, le changement ne peut pas être métabolisé.
4. Naviguez dans le sens du courant. Pour pouvoir mener ce projet à terme et le vivre pleinement pour le restant de vos jours, vous devez y prendre plaisir. Comme nous le verrons dans le programme, le fait de bien aimer manger ne constitue pas un blocage à la perte de poids. Vous n'allez pas renoncer au plaisir, bien au contraire. Je peux vous assurer que j'adore manger alors que je suis mince. Mes papilles gustatives sont extrêmement développées. Rien qu'en écrivant cela, je salive. À la maison, je cuisine avec 4 poivres différents, 3 sels différents, et 5 huiles différentes selon le mets que je confectionne. Je connais les meilleures adresses de restaurants dans Paris – véganes, bios ET gastronomiques. Si pour vous, il n'y a pas de plaisir dans ce projet minceur, c'est perdu d'avance. Nous travaillerons sur le plaisir dès la première semaine.
5. Achetez un petit cahier qui vous accompagnera tout au long de votre chemin. Vous pourrez y noter vos réponses, y faire vos exercices, y mettre des photos, des articles, des illustrations, des adresses. Ce cahier peut bien sûr être électronique avec des applications, telles que Notability, ou en version papier, style bullet diary, un journal imagé et graphique.
6. Ne restez pas seul. Vous pouvez décider de travailler en binôme ou en petit groupe. Vous pouvez même lire ce livre et faire les exercices ensemble. Je vous encourage aussi

- vivement à rejoindre les groupes d'accompagnement, en ligne (cités p. 10) ou en présentiel, que j'organise.
7. Demandez des conseils, prenez pour modèles les personnes qui ont réussi, et faites-vous accompagner si besoin par des coachs sportifs, thérapeutes, nutritionnistes, naturopathes, etc.
 8. Surtout, décidez de ce qui vous convient. Vous devez avoir une approche et un rythme adaptés à votre personne et à votre situation.

Mise en garde



Au cours de mon parcours wellness – bien-être, bien-vivre et santé en français – j'ai côtoyé et appris auprès de nombreux médecins allopathiques ou de médecine traditionnelle, chinoise ou ayurvédique, herboristes, diététiciens, naturopathes, masseurs, hygiénistes, énergéticiens, thérapeutes et spécialistes santé ou minceur. Je travaille en réseau avec bon nombre d'entre eux et leur adresse régulièrement des clients. Je serais heureuse de vous donner les coordonnées de ceux de mon réseau. N'hésitez pas à me contacter *via* mon site web : carinebarco.com

Dans ce livre, je vous fais part de mon expérience personnelle, de mes recherches et de mon expérience dans l'accompagnement minceur des personnes en surpoids. Toutefois, n'étant ni médecin ni pharmacienne, je vous conseille de toujours échanger avec votre médecin dans le cadre de votre programme minceur et surtout avant de pratiquer quelque recommandation que ce soit qui touche à votre corps.

Qu'est-ce que l'EFT, l'outil principal de ce livre ?

La plupart des méthodes proposées dans ce livre se basent sur un outil simple et efficace : l'EFT (Emotional Freedom Techniques ou Techniques de libération émotionnelle). C'est une méthode qui vous libère des émotions qui vous empêchent d'atteindre votre objectif minceur. Vous avez déjà tout essayé pour maigrir ? En vain ? C'est sûrement parce que vous n'avez pas pris en compte

les pensées, croyances, traumas, protections et résistances, ou autres obstacles intérieurs qui vous éloignent de votre objectif. Ces obstacles ont tous une même racine : vos émotions.

L'EFT permet de libérer vos émotions racines qui sabotent votre projet minceur. Cette technique est simple, efficace, amusante et surtout utilisable facilement en auto-soin. Vous travaillez sur vos objectifs et les obstacles qui vous empêchent de les atteindre, ou sur vos symptômes, en stimulant à l'aide de vos doigts des points d'acupuncture sur le corps pendant le travail. En général, on les stimule par tapotements : c'est la raison pour laquelle on parle aussi de « tapping ». Ces points sont spécifiques et utilisés depuis des millénaires par la médecine traditionnelle chinoise et en particulier l'acupuncture. Ils sont placés sur les méridiens, les canaux énergétiques du corps. Comme je l'expliquerai plus en détail par la suite, leur stimulation permet d'apaiser le système « fuite ou combat » qui s'active lorsque nous sommes stressés.

Sur mon profil Instagram, j'ai un macaron qui s'intitule Energy Science, « la science de l'énergie », où vous découvrirez les photos ou mesures sorties de machines, notamment une qui montre l'énergie circulant le long d'un méridien de la jambe. Les méridiens, appelés *nadis* en ayurveda, sont l'équivalent des artères ou des veines mais pour l'énergie. Chaque méridien est lié à un élément et à une saison, et est plus actif à certaines heures de la journée ou de la nuit.



Qu'est-ce que l'énergie ?

Depuis des millénaires, la médecine traditionnelle s'appuie sur l'existence d'une énergie subtile et invisible qui parcourt notre corps. C'est le cas de la médecine traditionnelle chinoise qui appelle cette énergie *chi* ou *qi* ou de la médecine ayurvédique qui l'appelle *prana*. Certaines personnes, encore aujourd'hui, restent sceptiques sur cette notion d'énergie. Lorsque je me retrouve à discuter avec une telle personne, je me souviens de mon grand-père qui ne voulait pas croire qu'il était possible d'envoyer un dessin par fax lorsque le fax a été inventé. Aujourd'hui, les techniques qui utilisent cette énergie prennent de plus en plus d'ampleur parce que la science a développé des machines qui nous permettent de la mesurer et de la visualiser.

Les points d'acupuncture sont des points spécifiques le long de méridiens, ou canaux énergétiques, qui ont une résistance électrique bien plus basse (10 000 ohms) que la peau autour (30 000 ohms)³. Il existe, si cela vous amuse, de petits appareils de mesure des points d'acupuncture pour bien les localiser.

Plus vos canaux énergétiques sont ouverts et fonctionnent correctement, plus vous avez de vitalité et êtes en bonne santé. Lorsqu'il s'agit de santé, on pense souvent au corps, au cœur, et à la tête mais on oublie encore trop souvent le système énergétique.

L'EFT déprogramme toute la négativité intérieure, grâce aux points d'acupuncture qui sont stimulés en même temps qu'est fait le travail de libération du stress et des émotions. Vous vous exposez à un stress en même temps que vous stimulez des points d'acupuncture avec vos doigts, et vous produisez grâce à cette action des hormones du bien-être – endorphines, sérotonine, et norépinephrine – de manière significative et mesurable. C'est ce qui permet aux techniques d'EFT et de psychologie énergétique d'être bien plus efficaces qu'un accompagnement verbal uniquement. Cela vous sort d'un état de stress qui, disons-le, est de plus en plus généralisé dans nos sociétés modernes : vous activez un état physiologique plus soutenant de votre projet minceur. Une

3. Jon Gabriel, *Visualization for Weight Loss*, Hay House UK Ltd, 2015.

étude⁴ menée sur des personnes ayant appris l'EFT pour aider la perte de surpoids a montré que dans les six mois à un an après le cours d'EFT, les participants continuaient de perdre cinq kilos en moyenne alors qu'ils avaient fini le programme et ne cherchaient pas nécessairement à perdre encore du poids. Ces programmes ne prescrivaient pas de régime particulier mais s'occupaient de la gestion du stress et des émotions principalement.

Aujourd'hui, les IRM fonctionnelles nous ont appris qu'avec l'EFT, non seulement de nouveaux réseaux neuronaux sont créés (reconsolidation) mais aussi que les anciens réseaux neuronaux des mauvaises habitudes, des déclencheurs du stress et des émotions négatives et des traumatismes sont déconsolidés (déconsolidation). Avec d'autres techniques, ces anciens réseaux restent dormants, éteints (extinction), mais peuvent se réactiver à tout instant. Avec l'EFT, les anciens comportements ou traumatismes s'évaluent. Les résultats sont donc pérennes.



Aux origines de l'EFT et de la psychologie énergétique

La psychologie énergétique est née et a été développée aux États-Unis dans les années 1970 sous la houlette du Dr Roger Callahan et de son épouse Joanne (qui ont créé la TFT, la Thérapie du champ mental). La TFT fut ensuite largement reprise et adaptée. L'une des méthodes aujourd'hui les plus connues de la psychologie énergétique est l'EFT, élaborée par Gary Craig. Mais de nombreuses autres techniques ont émergé par la suite et se sont regroupées dans l'ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology). Toutes ces méthodes ont révolutionné le champ de la psychologie et du développement personnel et ont donné le jour à une nouvelle branche de l'accompagnement appelée psychologie énergétique. La psychologie énergétique est aujourd'hui reconnue aux États-Unis par l'APA (American Psychological Association). Depuis une quinzaine d'années, l'EFT a fait l'objet de nombreuses études. Son efficacité a été démontrée lors d'essais cliniques sur une large palette de problématiques telles que la dépression, l'anxiété ou les troubles

4. P.B. Stapleton, T. Sheldon and B. Porter, « Clinical Benefits of Emotional Freedom Techniques on Food Cravings at 12-months Follow-Up: A Randomized Controlled Trial ». *Energy Psychology: Theory, Research and Treatment*, 4(1), 1-12, 2012.

de stress post-traumatique. C'est un point intéressant dans le cadre de ce livre, car on sait que la dépression et le mal-être sont les meilleurs indicateurs du risque de reprise de poids après une perte de poids⁵. L'EFT est donc une technique particulièrement efficace dans des problématiques de surpoids et de compulsions. Une étude menée par l'un des spécialistes de l'EFT, Dawson Church, sur un groupe de 216 professionnels de la santé (psychothérapeutes, médecins, infirmières, psychiatres, et chiropraticiens) montre que les compulsions diminuent de 83 % en moyenne après un seul atelier d'EFT⁶. Étonnant !

Vous pouvez trouver toutes les études menées sur le sujet sur des sites tels que EFT Universe (www.eftuniverse.com/french/), ou sur le site de l'IFPEC, l'Institut français de psychothérapie émotionnelle et cognitive (www.ifpec.org). Pour ceux qui comprennent l'anglais, il y a aussi le site de l'ACEP, Association for Comprehensive Energy Psychology⁷ (www.energypsy.org) ou le site de la fondation de la Thérapie du champ mental⁸, la technique à l'origine de toute la psychologie énergétique (www.tftfoundation.org). Sachez que chaque année ont lieu en ligne le « Congrès virtuel d'EFT » en France (www.lecongreseft.com) et le « Tapping World Summit » (www.tappingworldsummit.com) aux États-Unis en diffusion gratuite pendant une semaine sur internet. Des congrès en présentiel ont lieu régulièrement en France comme aux États-Unis. Il y a aussi de nombreuses formations en ligne.

Tout au long de ces trois semaines, je vous guiderai dans la découverte des exercices d'EFT mais et il est indispensable que vous appreniez à utiliser l'outil par vous-même. En effet, l'un des bénéfices majeurs de la technique est qu'elle vous permet de travailler de manière autonome. Comme je vous le disais en introduction : c'est tout le temps et l'énergie que vous allez dédier à votre bien-être en dehors de notre temps ensemble qui va faire toute la différence.

5. M. T. McGuire, R. R. Wing, M. L. Klem, W. Lang, J. O. Hill, « What Predicts Weight Regain in A Group of Successful Weight Losers ? », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1999.

6. D. Church, A. Brooks, « The Effect of EFT (Emotional Freedom Techniques) on Psychological Symptoms in Addiction Treatment: A Pilot Study », *Journal of Scientific Research & Reports*, 2013.

7. L'Association de Psychologie Énergétique Globale en français.

8. Thought Field Therapy en anglais.

Avec votre projet minceur, c'est la même chose. L'idée de ce livre n'est pas de vous aider à obtenir en 21 jours votre corps idéal, quoique certains⁹ y arriveront, mais de vous donner tous les outils pour y parvenir. Plus vous deviendrez autonome, plus vous avancerez vite. Je vous encourage à faire et à refaire ces exercices, tant que vous n'avez pas atteint et stabilisé votre poids idéal. Vous pourrez répéter les exercices aussi souvent que possible, même après avoir atteint votre corps idéal et être sorti vainqueur de ce projet. Dès que vous aurez compris et pris en main l'outil de l'EFT, continuez à l'utiliser. Gary Craig, le fondateur de la technique, dit **« Utilisez l'EFT sur tout ! »** : sur toute mauvaise habitude, toute objection à vos objectifs ou au succès de vos objectifs, toute résistance ou blocage à la mise en place des actions nécessaires pour atteindre vos objectifs, toute addiction, compulsion ou tentation, toute sensation physique ou émotion désagréable au quotidien, en lien avec ce projet minceur ou autour de la nourriture et des repas. Vous apprendrez au fil du livre à le faire.

Vous pouvez, en cas de besoin ou d'envie, vous faire accompagner par un thérapeute formé aux techniques de psychologie énergétique. Je vous recommande de trouver quelqu'un qui manie plusieurs outils de la psychologie énergétique (EFT, TFT, AIT, Réencodage de la matrice, Logosynthèse, etc.), éventuellement même quelques outils corporels (méditation de pleine conscience, cohérence cardiaque, etc.), et qui possède une bonne base de connaissances de l'accompagnement thérapeutique (psychopathologie, troubles de l'attachement, système familial intérieur, etc.).

9. Pour éviter d'alourdir le texte, j'ai utilisé le genre masculin tout au long de ce livre, étant entendu que le texte s'adresse aux lecteurs comme aux lectrices.

