

Caroline **Burel** & Jean-Christophe **Dulot**

Pratiquer **L'EFT** avec les enfants

Libérer les émotions et les tensions
pour une meilleure confiance en soi



jouvence
EDITIONS

De Jean-Christophe Dulot aux Éditions Jouvence :

Apaiser le mental

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

La (bonne) santé des enfants non vaccinés, D^r Françoise Berthoud

Éduquer les enfants avec la psychologie positive, Julie Bazinet

Algues faciles, Carole Dougoud Chavannes

Oméga-3, D^r Dominique Rueff

Prévenir les accidents vasculaires par l'alimentation,

Marie-Laure André

Recettes et astuces anti-ballonnements, Céline Touati

Les Produits de la ruche, Hélène Jaffré-Pasquet

Et notre santé, alors ?, Mouvement Générations Cobayes et collectif

La Courrier-thérapie, Elisabeth Horowitz

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

© Éditions Jouvence, 2018, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-037-3

Maquette de couverture : Virginie Cauchy

Réalisation de couverture : Éditions Jouvence

Illustration de couverture : Adobe Stock / © Jeanette Dietl

Mise en pages : Stéphane Angot

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Pictogrammes



À RETENIR



POUR ALLER PLUS LOIN



ATTENTION



RECETTE



BON À SAVOIR



TÉMOIGNAGE



CONCLUSION



TRUCS ET ASTUCES



LE PETIT PLUS



UN PEU D'HISTOIRE



LE SAVIEZ-VOUS ?



ZOOM



EXERCICE



HUILE ESSENTIELLE



VARIANTE

Notre collection Maxi-Pratiques se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus); vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement (chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents). Bonne lecture et bien du plaisir!

Sommaire

•• Introduction.....	7
•• Remerciements	9
1. De l'émotion au stress chez l'enfant.....	11
• Les causes du stress	13
• Les conséquences du stress.....	23
• De l'influence des parents	25
• Pour commencer l'EFT : que s'est-il passé ?.....	29
2. EFT : la recette de base.....	33
• Comment l'EFT fonctionne-t-il ?	35
• Pourquoi l'EFT fonctionne avec les enfants ?.....	36
• Les points à stimuler	40
• La recette de base en trois points	44
• L'exemple vaut mieux que la leçon.....	47
• Changer de cap.....	50
• Donner du sens	53
• Ancrer le positif	56
3. Améliorez votre pratique	59
• La phrase de préparation.....	60
• La séquence	62
• D'autres pistes pour pratiquer.....	63
• Quand ils ne veulent pas tapoter.....	74
• L'EFT avec une peluche	78
• Avec les enfants en bas âge.....	80

- Avec les adolescents 83
- Avec les « hypersensibles » 86
- L'EFT pour les apprentissages 91

4. Protocoles et outils pour les parents et les enfants 97

- Protocole « Gestion d'une émotion » (parents) 99
- Protocole « Se libérer de la culpabilité » (parents).. 103
- Protocole « Je fais pipi au lit » (énurésie) 109
- Protocole « Apaiser les douleurs et symptômes physiques » 114
- Protocole « Gestion d'un stress par anticipation ».. 119
- Au moment d'aller au lit 124
- En cas de crise 128
- Outils complémentaires : l'ECAP, la méditation, la TAT 129

•• Conclusion 139

Annexes 143

- Émotions et sentiments des enfants 144
- Roue des émotions 148
- Besoins de l'enfant 150
- Peurs de l'enfant 152

•• Bibliographie 155

•• Ressources 157

Introduction

L'EFT (*Emotional Freedom Techniques*) est une méthode thérapeutique qui entre dans le champ de ce que l'on nomme aujourd'hui « la psychologie énergétique ». L'EFT vise à rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit en agissant sur les émotions, les pensées et les tensions physiques par le biais du système énergétique corporel. Grâce à de simples tapotements soutenus par une présence à soi et aux sensations corporelles, l'EFT débloque les émotions perturbatrices et aide enfants et adultes à retrouver un état d'équilibre physique et psychique.

Dans les années 1990, Gary Craig est parti du principe que la cause de nos émotions négatives est due à une perturbation du système énergétique corporel. Ce dernier fait référence à la médecine traditionnelle chinoise et son réseau de méridiens, des circuits subtils dans lesquels circule notre énergie. En libérant les points de blocage dans ces canaux d'énergie, la circulation retrouve une fluidité et un rythme harmonieux, apaisant ainsi les sensations désagréables pour laisser place à un état de bien-être et de sérénité.

Ce livre est un guide présentant les bases de l'EFT appliquée aux enfants. Il s'adresse aux parents, éducateurs, enseignants et à toutes personnes en lien avec des enfants. Notre objectif est de vous apprendre à utiliser

cette belle technique qu'est l'EFT avec les enfants. Nous l'avons également écrit pour vous, pour que vous puissiez vous approprier ces outils et les utiliser dans la vie de tous les jours avec vos enfants. Cheminer au fil des chapitres vous permettra d'avoir des réponses aux questions que vous vous posez pour une pratique adaptée aux enfants.

Nous avons combiné nos pratiques de thérapeutes, d'adultes et de parents accompagnant des enfants au quotidien, soit au travers de la vie familiale, soit à partir d'exemples pris dans nos séances individuelles avec les petits et grands.

Et, pour que cette technique soit accessible à toutes et à tous, nous vous proposons des protocoles, parfois académiques, parfois créatifs, tout au long des pages qui suivent.

Remerciements

Nous remercions toutes les personnes auprès desquelles nous nous sommes initiés et formés à l'EFT : Sophie Merle, Jean-Michel Gurret, Louise Gervais, Bianca Von Heiroth, sans oublier Maria Annel et Noëlle Cassan les organisatrices du Congrès virtuel EFT, un événement qui rassemble plus de 18 000 inscrits depuis plusieurs années maintenant.

Merci à Elisabeth Couzon qui nous a mis sur la voie.

Nous avons aussi une attention particulière pour tous ces parents qui viennent à nous pour nous confier leurs difficultés et rechercher des solutions bienveillantes et adaptées à l'équilibre émotionnel de leurs enfants.

Merci aussi à tous les petits « tapoteurs » qui grandissent en ayant acquis une technique de gestion des émotions qui les guidera pour relever de nombreux défis.

Et merci à toutes les personnes, de nos familles et de nos entourages, qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ce livre.

chapitre 1

De l'émotion au stress chez l'enfant

Émotions,
sentiments,
stress



Tout comme les adultes, les enfants vivent dès leur plus jeune âge du stress. Quelles en sont les causes principales et quelles peuvent être les conséquences si le stress est mal géré ? Voici quelques pistes permettant d'établir un premier lien entre enfants et parents.

Lorsque nous évoquons le stress, nous utilisons souvent ce terme pour parler des tensions, de la pression et du surmenage vécus face à des situations qui se répètent. En amont du stress, il y a les émotions... et les sentiments.

Prendre
du recul

Contrairement aux adultes qui, bon an, mal an, ont appris à réguler leurs émotions (pas toujours de façon très bénéfique pour eux-mêmes ou leur entourage), les enfants ne sont pas encore capables de réguler leurs émoiois. Ils n'ont pas cette capacité analytique pour prendre du recul vis-à-vis d'une situation et la vivent « de plein fouet ». C'est pourquoi leurs réactions sont entières et souvent déstabilisantes pour nous adultes. Pas de demi-mesure. Autant le rire d'enfant fera fleurir les cœurs, autant des pleurs et cris paraîtront rapidement insupportables, nous entraînant alors dans des réactions parfois inappropriées, ajoutant encore du stress et de l'incompréhension dans la tête de l'enfant déjà en détresse.

Il est alors important, en tant qu'adulte, de se rendre compte de ce qui se joue pour un enfant qui rencontre une situation déstabilisante : il n'a tout simplement pas encore acquis les ressources pour faire face aux émotions qui l'assaillent, aux problèmes qui surviennent dans sa vie ou aux questions qu'il se pose.

Ainsi, nous pouvons nous rappeler que la première chose dont cet enfant a besoin, c'est d'une oreille compréhensive qui l'aidera à y voir plus clair et à apprendre à gérer la situation.

Et l'EFT est d'un grand secours pour traverser de nombreuses situations du quotidien en amenant écoute et sérénité, ce qui bénéficie à tous, adultes comme enfants.

Les causes du stress

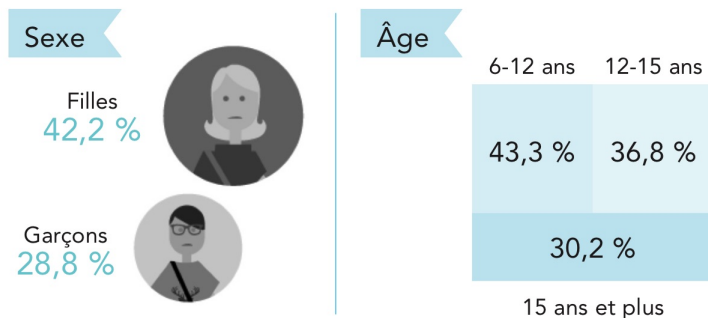
La vie intérieure de nos enfants

Au printemps 2014, l'INSEE a mené une étude auprès de 7 000 enfants et adolescents âgés de 6 à 18 ans. Un rapport a été remis au gouvernement en septembre.

Et le constat est préoccupant : les enfants vivent dans un état de souffrance psychologique d'une ampleur inquiétante. Il semblerait que la plupart des enfants vivent dans une grande solitude intérieure car ils connaissent d'importantes difficultés d'intégration dans les différentes sphères de leur vie relationnelle : famille, amis, adultes...



Souffrances psychologiques des adolescents selon les caractéristiques sociodémographiques



Source : *Le Monde* du 27 septembre 2014.

Quelques chiffres ressortent de cette étude :

- 45 % des sondés sont angoissés à l'idée de ne pas réussir ;
- 52 % des sondés expriment n'avoir plus goût à rien ;
- 40 % estiment vivre des relations tendues avec leurs parents ;

? LE SAVIEZ-VOUS ?

Malheureusement, les enfants sont de plus en plus touchés par le stress. À tel point que de plus en plus de médecins et psychologues pour enfants commencent à parler de « burn-out infantile ».

- 81 % des participants avouent qu'ils leur arrivent d'être tristes ou « cafardeux » ;
- 27 % se sentent en insécurité à l'école par rapport à des adultes ;
- 34,3 % disent avoir été harcelés/ennuyés par des camarades.

Nous comprenons alors à quel point il est important de mettre en place des stratégies efficaces de gestion du stress et des émotions dans notre vie quotidienne familiale ou scolaire pour le bien-être des enfants, car il est bien évident qu'un enfant stressé a bien du mal à vivre sa vie avec joie et enthousiasme. De là, découlent souvent les difficultés dans ses apprentissages et dans ses relations aux autres.

Suite à ce constat, observons le cheminement Émotion → Sentiments → Stress.

On conçoit facilement qu'un enfant vive une émotion quand :

- il a encore fait pipi au lit et se sent tout confus ;
- il a eu une mauvaise note à l'école et se demande comment ses parents vont réagir ;
- il a envoyé trois fois le ballon chez le voisin et se fait gronder ;
- sa petite sœur lui a cassé son jouet et il l'a tapé de colère ;
- ses parents se disputent devant lui ;
- son (ou sa) meilleur(e) ami(e) s'est fâché(e) et ne veut plus jouer avec lui ;
- il a vu une bagarre à l'école et cela le rend bien triste ;
- un de ses camarades s'est moqué de lui parce qu'il est différent ;
- la maîtresse (ou l'entraîneur) lui a crié dessus ;
- il doit jouer du piano devant un groupe d'adultes ;

Des stratégies
efficaces
de gestion
du stress