

L'EFT, comment ça marche ?



Une dame traverse un jardin public à la tombée de la nuit et se fait aborder par un homme qui tente de lui arracher son sac à main. Il porte une eau de Cologne très forte. La dame crie à l'aide et des personnes aux alentours viennent à son secours, faisant fuir l'individu. Très secouée, elle met quelques jours à s'en remettre puis range le souvenir dans un tiroir de son cerveau. Tout est rentré dans l'ordre apparemment.

Quelques mois plus tard, lors d'une soirée, elle trinque avec un groupe de personnes. Une forte odeur d'eau de Cologne arrive à ses narines et lui semble familière ; son cœur se met à palpiter, sa transpiration s'active. Elle ne comprend pas tout de suite ce qui se passe. Dans son cerveau, l'hippocampe est venu en quelque sorte frapper à la porte de l'amygdale pour lui remémorer l'incident du jardin public et l'avertir d'un danger potentiel. Le système d'alarme de cette dame s'active pour la protéger car il est câblé pour ça !

L'EFT va travailler sur la déprogrammation de ce souvenir. Il n'efface en aucun cas le souvenir mais vient calmer les manifestations de stress qui lui sont associées.