

Jean-Michel Gurret

Psychothérapeute et formateur en EFT

JE MAIGRIS DURABLEMENT AVEC L'EFT



Régulez vos
émotions et
retrouvez la ligne
avec la méthode
Mental Slim®

**PAR LE SPÉCIALISTE
FRANÇAIS DE L'EFT**

(Techniques de libération émotionnelle)

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**



DES ROUTINES PAS À PAS ET DES CONSEILS RASSURANTS POUR ENFIN AVOIR LE DÉCLIC !

Vous avez envie de retrouver la ligne ? Vous rêvez d'atteindre votre poids idéal ? Et vous aimeriez ne pas reprendre les kilos éliminés ? Essayez l'EFT !

Les régimes amaigrissants habituels se soldent trop souvent par des échecs. Au bout de quelque temps, la faim, les « envies de sucré », l'ennui... vous replongent dans vos mauvaises habitudes alimentaires. La raison, ce sont vos émotions qui vous empêchent de faire la paix avec vous-même.

Véritable procédé de coaching, l'EFT (Techniques de libération émotionnelle) va vous aider à atteindre vos objectifs minceur en vous délivrant de vos blocages émotionnels.

En suivant ces conseils, vous allez :

- Déterminer votre objectif minceur.
- Développer et entretenir votre motivation.
- Identifier vos blocages pour les supprimer.
- Adopter des pensées saines et boostantes.
- Apprendre à gérer votre stress.

Jean-Michel Gurret, psychothérapeute, fondateur et président de l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique (www.ifpec.fr) est spécialisé dans la gestion du poids, des émotions et du stress. Avec aujourd'hui.com, il coache sur Internet plus de 20 000 personnes grâce à son programme Mental Slim®. Il est l'auteur de *Mieux vivre avec l'EFT, c'est malin* et *Finis les chagrins, les peurs et les colères avec l'EFT* (éditions Leduc.s).

ISBN : 979-10-285-1312-2



9 791028 513122

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Photo auteur : © Mathilde Vaccaro

Photo de couverture : © Fotolia

Design : Antartik

RAYON : SANTÉ

Maigrir grâce à la gestion des émotions

Cette technique de gestion des émotions a pour but de stopper les comportements compulsifs du type grignotage. Des pressions répétées, méthode propre à l'acupuncture, sont associées à une phrase censée libérer certaines émotions. Les patients pourraient ainsi accepter inconsciemment des messages comme « je veux maigrir »...

Métro

Expert en gestion du poids et émotions, Jean-Michel Gurret développe, dans son livre *Maigrir et rester mince*, une des techniques de sa méthode MentalSlim, l'EFT (*Emotional Freedom Techniques* ou Techniques de libération émotionnelle). Une méthode qui permet d'identifier nos blocages, nous libérer des émotions qui nous font trop ou mal manger, développer et entretenir notre motivation, gérer le stress, les situations difficiles au quotidien... Un livre pour comprendre ses émotions et désactiver le pouvoir qu'elles ont sur nos assiettes.

Jogging international

Emotional Freedom Technique. Ces mots un peu barbares ne vous disent rien ? Et bien il s'agit tout simplement d'une méthode aminçissante basée sur la gestion de vos émotions. Grâce à cette technique de libération émotionnelle, vous apprenez ainsi à vous libérer des blocages psychologiques qui vous empêchent de maigrir tout en faisant la paix avec vos émotions intérieures. Comment ? En développant votre motivation, en identifiant vos blocages, en adoptant des pensées positives, tout en apprenant à gérer votre stress. Exit les mauvaises habitudes qui font souvent craquer et prendre du poids : voilà enfin une solution qui prend en compte ce qui se passe dans notre tête. Pour maigrir vraiment et pour longtemps.

www.topsante.com

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Je gère mieux mes émotions, c'est malin, 2018.

Je m'initie à l'EFT, guide visuel, 2018.

Mon cahier malin Je vis mieux avec l'EFT, 2017.

Finis les chagrins, les peurs et les colères avec l'EFT, 2016.

Mieux vivre avec l'EFT, c'est malin, 2014.

Les informations fournies dans cet ouvrage de référence ne remplacent en aucun cas les conseils ou le traitement d'un médecin traitant.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Édition mise à jour et enrichie du titre
Maigrir et rester mince avec l'EFT paru en 2010.

Mise à jour de la maquette : Patrick Leleux PAO

Illustrations : Delétraz

© 2019 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1312-2

Jean-Michel Gurrett

**JE MAIGRIS
DURABLEMENT AVEC
L'EFT**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

À Noémie, ma fille, praticienne EFT émérite depuis l'âge de 6 ans.

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. »

Voltaire

SOMMAIRE

| | |
|-----------------------------------|----|
| Préface de Dawson Church | 11 |
| Introduction | 15 |
| Mode d'emploi de ce livre | 17 |
| | |
| 1. Posons les bases | 21 |
| L'EFT : qu'est-ce que c'est ? | 21 |
| Petite histoire de l'EFT | 25 |
| De la tradition à la modernité... | 31 |
| | |
| 2. Ah! Que d'émotions! | 39 |
| C'est plus fort que moi! | 39 |
| Je peux changer! | 44 |
| Vous voulez mincir? | 49 |
| Faites la paix avec votre corps | 53 |

| | |
|--|-----|
| 3. Apprendre l'EFT | 65 |
| Lancez-vous, c'est si simple ! | 65 |
| Prenez un bon départ | 98 |
| Ils ont essayé ! | 117 |
| 4. Votre boîte à outils | 139 |
| La routine énergétique de Donna Eden | 139 |
| Le traitement de fond : la procédure de paix personnelle | 154 |
| Le coup de booster : la gamme des neufs actions | 160 |
| Le défi au temps : le protocole présent/passé/futur | 163 |
| C'est vous qui choisissez : la méthode des choix | 170 |
| Conclusion | 193 |
| Glossaire | 195 |
| Bibliographie | 203 |
| Remerciements | 206 |
| À propos de l'auteur | 207 |
| Table des matières | 211 |

PRÉFACE DE DAWSON CHURCH

Vous avez entre les mains la possibilité de réaliser un voyage excitant à la découverte de vous-même, quels que soient vos expériences passées et vos défis actuels. Cette possibilité, c'est l'EFT qui vous l'offre.

Vous allez avoir ici une agréable surprise. Non seulement l'EFT peut vous aider à éliminer vos kilos en trop, mais il vous aidera également à vous libérer du bagage émotionnel qui contribue à tous vos comportements dysfonctionnels.

La plupart des personnes partagent la conviction profonde qu'il faut travailler dur et souffrir longtemps pour réussir, ils pensent que si une chose est trop facile, elle ne peut pas marcher. *« Cela ne peut pas être aussi simple que ça ! J'ai essayé bien d'autres techniques qui n'ont pas fonctionné. Comment une méthode aussi rapide pourrait être efficace si*

nombre de programmes élaborés ont échoué?» entend-on souvent, y compris aux États-Unis...

Pourtant, les récentes découvertes en neurosciences ont démontré que les émotions jouent un rôle central et déclencheur dans notre comportement. Avant chacune de nos actions et chacun de nos comportements – même les plus anodins – les cellules nerveuses des lobes frontaux de notre cerveau, le siège cérébral des émotions, s’animent. Elles «s’éclairent» et envoient des signaux aux muscles une demi-seconde avant que l’esprit conscient ne soit activé. Nous croyons que nous avons de bonnes ou de mauvaises raisons d’agir, alors nous fabriquons des raisons pour justifier nos actions. Mais en réalité, ce sont nos émotions qui nous commandent. C’est pourquoi toutes nos décisions conscientes de changement, nos vœux les plus chers de modifier telle ou telle attitude, ainsi que nos tentatives de renforcement de notre volonté, sont toutes inefficaces puisque nous ne nous adressons pas au bon endroit ! C’est à la puissance de notre comportement émotionnel enregistré dans notre cerveau inconscient qu’il faut aller s’adresser.

C’est ce que propose l’EFT, un travail en amont, au niveau de ces émotions, en supprimant les charges émotionnelles qui déterminent nos comportements. Quand notre corps émotionnel se libère de cette charge d’énergie, nous gagnons beaucoup plus de contrôle conscient sur nos actions. Se débarrasser du poids non désiré devient facile.

Jean-Michel Gurret est le psychothérapeute leader en Europe dans le domaine de l’utilisation de l’EFT pour

l'amincissement. Sa capacité exceptionnelle à découvrir et à expliquer les racines des faits qui conduisent les personnes à prendre du poids, son expérience de terrain très riche et sa façon d'expliquer clairement et simplement la méthode EFT font de ce livre une grande contribution à la littérature sur le sujet.

Sa méthode est celle d'un guide sage, expérimenté et fiable pour vous apprendre à utiliser l'EFT et découvrir les racines émotionnelles de votre surpoids. Des milliers de personnes ont réussi à éliminer des kilos sans les reprendre grâce à son programme qui vous permet d'abandonner les habitudes émotionnelles responsables de votre surpoids. Dans cet ouvrage, Jean-Michel Gurret vous transmet son savoir et vous initie aux principes fondamentaux de l'EFT. Outre la méthode de base, il vous montre également comment affiner les phrases que vous utilisez, afin de vous connecter étroitement avec vos anciennes expériences émotionnelles. Avec compréhension et compassion, il vous montre la façon de réduire l'intensité de souvenirs douloureux et d'éliminer les liens toxiques que vous entretenez avec les personnes qui vous ont fait du mal ou bien avec celles à qui vous avez causé du tort.

Enfin, après vous avoir montré comment marcher sans crainte dans l'ombre de vos blessures passées, il vous explique comment employer la magie de l'amour-propre. Vous allez apprendre à vous aimer en lisant ce livre, et vous allez apprendre à aimer votre corps.

Croyez-moi : les obstacles qui vous ont empêché d'avancer dans le passé ne sont pas insurmontables. Même si vous avez connu des années de frustration et de stagnation, vous ferez des progrès rapides avec l'EFT et grâce à l'expertise qui vous est proposée ici.

Rejoignez-nous maintenant pour ce voyage afin de découvrir une vision nouvelle et magnifique de vous-même.

Dawson Church, Ph.D
Auteur du best-seller *The Genie in Your Genes*
(Le Génie dans vos gènes) :
www.GenieBestSeller.com
Fondateur et directeur du Soul Medicine Institute

INTRODUCTION

Vous avez rejoint les déçus des régimes «yo-yo»? Vous vous êtes appliqué à suivre bien des méthodes d'amincissement et, chaque fois, vous avez repris du poids. Vous savez qu'il n'existe pas de régime miracle, mais vous êtes déterminé à en découdre avec ce surplus qui vous gâche la vie. La clé de la réussite serait ailleurs, mais où ?

Dans cet ouvrage, je vais vous prouver que la bataille ne se joue pas sur le terrain des calories et de la privation. Je vais vous enseigner une méthode inédite, surprenante et diablement efficace pour des résultats définitifs. Ici, vous allez apprendre à vous libérer des émotions qui vous font trop manger, ou mal manger, et qui vous empêchent de vous débarrasser durablement de vos kilos superflus.

Si vous êtes confiant et que vous appliquez cette méthode consciencieusement, vous serez étonné des transformations de fond qu'elle opérera : vous allez aimer votre corps et toute votre vie en sera bouleversée. Elle ouvrira vos yeux

et vous aidera à comprendre pourquoi vous avez grossi. Elle vous donnera l'énergie nécessaire pour vous libérer de tout votre poids et de tous les poids du passé, pour toujours.

Vous devez vous demander quel est l'outil magique qui saura faire taire à tout jamais la petite voix qui vous attire jusqu'au réfrigérateur, celle qui vous mène tout droit au placard à chocolat... Cet outil, vous l'avez littéralement au bout des doigts.

MODE D'EMPLOI DE CE LIVRE

Ce livre est avant tout une méthode pratique. Il est destiné à tous ceux qui ont compris que les émotions, le manque, le vide, la tristesse, la solitude, le mal-être empêchent d'avoir un comportement alimentaire équilibré. En effet, il va vous apprendre la technique qui libère les émotions négatives à l'origine de la prise de poids et des kilos superflus que vous n'avez jamais pu éliminer jusqu'à présent.

Il est l'outil indispensable de tous ceux qui veulent mincir de manière définitive et sera le compagnon au quotidien de vos progrès. Pas de panique, l'EFT, ça s'apprend très vite, très facilement, et les résultats sont si rapides que de jour en jour on en mesure les effets !

Mais qu'est-ce que l'EFT concrètement ? Prenez donc le temps de lire d'où vient cette technique pour bien comprendre le rôle que jouent les émotions dans votre

surpoids. L'EFT, *Emotional Freedom Techniques* en anglais, signifie Techniques de libération émotionnelle. C'est une technique qui permet de soigner son esprit pour pouvoir enfin résoudre ses problèmes d'addiction, de phobie ou de pulsion. Comment ? Elle est une version simplifiée et sans aiguille de l'acupuncture, basée sur des découvertes récentes qui mettent en évidence les relations entre les énergies subtiles du corps, les émotions, la santé et les performances physiques et intellectuelles. Je l'utilise beaucoup pour résoudre les problèmes de poids car elle est très douce : elle consiste, très simplement, en une série de stimulations sur des points bien précis du corps (main, visage, buste) et en l'élaboration et la répétition de phrases « déclencheur ». Elle permet un véritable déclic chez ses utilisateurs ! Dans ce livre, je vous en donne toutes les clés : comment faire des « rondes » ; comment élaborer les bonnes phrases... Ensuite, vous passerez à la pratique avec des exercices simples et bien détaillés. Cela vous permettra de démarrer immédiatement et efficacement le travail. Les témoignages vous donneront de précieux exemples pour finir de vous convaincre et peut-être y trouverez-vous des situations qui ressemblent à la vôtre. Par la suite, vous irez plus loin dans l'approfondissement de la technique de l'EFT, avec des exercices pas à pas qui vous aideront à résoudre encore plus précisément vos blocages et vos limites.

Les personnes déjà familiarisées avec l'EFT pourront se rendre directement au résumé de la séquence simplifiée, à la page 138, puis s'inspireront des exemples, des témoignages et des phrases présentés dans l'ouvrage.

Je vous donnerai ensuite, dans le chapitre «Boîte à outils», des méthodes et des tuyaux supplémentaires pour encore plus de bénéfices en vous aidant à faire en sorte que le bien-être s'installe dans tout votre quotidien. Vous apprendrez, par exemple, à pratiquer votre «routine énergétique», un petit plus pour favoriser la bonne circulation de l'énergie dans votre corps. Vous pourrez également vous initier à «la méthode du présent, passé, futur» pour mieux structurer vos séances dans le temps, ainsi qu'à «la méthode des choix», une technique qui vous aide à aborder votre amincissement de manière positive et déterminée : vous choisissez de résoudre votre problème ici et maintenant.

Enfin, tout au long du livre, vous trouverez de nombreux exemples de «phrases» qui vont résonner en vous et vous aideront à exprimer le plus précisément possible ce que vous souhaitez, ce que vous ressentez, ce qui vous convient le mieux.

La méthode de l'EFT s'apprend en quelques minutes, elle se peaufine en quelques jours, et vos kilos disparaissent pour toujours!

1. POSONS LES BASES

L'EFT : qu'est-ce que c'est ?

On pourrait dire que l'EFT est une forme d'acupressure puisqu'il s'agit de stimuler avec deux doigts certains points du visage et du corps pour rétablir le courant énergétique qui circule dans votre organisme et ainsi vous libérer de vos émotions bloquées. C'est une méthode rapide, efficace, amusante et facile à apprendre, qui donne des résultats de longue durée, la plupart du temps définitifs. Elle apporte une solution là où d'autres thérapies ont échoué, là où de multiples tentatives de régimes ont été vaines.

Cette méthode est efficace pour se débarrasser de toutes les émotions qui nous empêchent d'avancer dans la vie. La tristesse, la peur, la colère, le ressentiment, le dégoût, la honte, l'anxiété, la culpabilité, ou encore la mauvaise image

de soi sont des ralentisseurs de bonheur, des émotions qui nous empêchent d'avancer vers le mieux-être. L'EFT peut également vous aider à résoudre des problèmes physiques : douleurs, surpoids, obésité, problèmes de peau ; ou à vous défaire de certaines manies : tabagisme, envies compulsives, TOC, bégaiement, etc.

Comment? Tout simplement en tapotant ou en frottant certains points spécifiques à différents endroits de votre corps. Pourquoi? Parce que votre corps est parcouru par des méridiens (ces points spécifiques à tapoter) qui jouent le rôle des navigateurs de votre métabolisme. Ainsi, toutes les émotions que vous ressentez face aux situations de la vie quotidienne, devant votre assiette, dans les rayons du supermarché, à la pâtisserie, sont nées d'expériences anciennes qui restent gravées dans votre système énergétique. Quand vous

salivez alors que, objectivement, vous n'êtes pas en proie à la faim, c'est qu'il y a une perturbation du système énergétique. Quand vous mangez une boîte entière de petits gâteaux de manière compulsive, c'est qu'il y a une perturbation énergétique. Cette perturbation, c'est comme un petit court-circuit qui fait dérailler la machine. L'EFT, en stimulant les points méridiens, vous permet de rétablir le circuit, de

réparer le système et donc, de ne plus envoyer à votre cerveau ces erreurs de messages!

« J'ai essayé au moins cinq régimes différents. Je suis parvenue à perdre entre 5 et 7 kg, à chaque fois, mais à quel prix! Le pire, c'est que je les ai repris! Une amie m'a conseillé l'EFT. Au début, j'étais surprise et sceptique, c'était tellement différent des autres méthodes! Mais quand j'ai constaté que je n'avais plus ce fameux besoin de me remplir en dehors des repas, j'ai halluciné. C'est comme si ça s'était fait tout seul! » Claire, 38 ans.

L'existence des méridiens et des courants énergétiques qui les traversent n'est plus à prouver. L'acupuncture, l'acupressure, le shiatsu et toutes les thérapies énergétiques sont les héritières de la médecine chinoise. Comme elles, l'EFT utilise les méridiens et notamment leurs points d'entrée et de sortie pour rééquilibrer le métabolisme et les émotions qui le perturbent.

Toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel. Les pensées, les émotions, les croyances et les énergies qui les véhiculent sont liées. Lorsque l'énergie circule mal, de mauvais comportements surgissent, des blocages apparaissent, des difficultés surviennent. Apprenez à rétablir le courant et ne pensez plus jamais « C'est de ma faute » !

Vous allez donc apprendre à stimuler des points précis du trajet des méridiens et, en faisant cela, vous allez penser à ce qui vous dérange.

Par ce procédé très simple, vous équilibrez vos méridiens perturbés. Vous conservez la mémoire de l'événement qui vous a dérangé et qui avait provoqué le coupe-circuit, mais vous ne ressentez plus la charge émotive qui l'accompagnait. Votre comportement alimentaire est alors totalement modifié.

Quand vous maîtriserez bien la technique, vous pourrez l'appliquer à tous les domaines de votre vie. Les enfants l'adorent car elle les aide à gérer de nombreux petits maux au quotidien : terreurs nocturnes, colères, moqueries, anxiété de séparation, pipi au lit, manque de concentration à l'école...

Son efficacité est sans pareille pour se débarrasser des craintes, peurs et phobies avec une rapidité époustouflante.

Dans ce livre, vous allez apprendre à modifier votre comportement alimentaire. Vous allez vous rendre compte que votre surpoids est la conséquence de perturbations souvent très anciennes et bien enfouies. Si bien enfouies que vous les avez oubliées. L'EFT ne va pas rouvrir vos blessures mais simplement rétablir le courant là où il ne passe plus. Vous allez donc apprendre à activer les bons points méridiens en les stimulant du bout des doigts. C'est très facile, cela ne prend que quelques minutes par jour et vos mauvaises habitudes alimentaires vont disparaître en douceur, sans frustration, sans douleur, sans privation, et pour toujours.

«L'EFT, c'est très drôle, mes enfants y ont recours au moindre bobo et moi, depuis que je pratique, j'ai cessé de me gaver de cochonneries devant la télé et j'ai perdu 5 kg! Je ne me prive pas, je ne me raisonne pas, c'est juste que ça ne me vient plus à l'idée! Quand je pense qu'il suffisait de se tapoter pour perdre cette mauvaise habitude! »
Emma, 28 ans.

Attention tout de même! Si de très nombreuses personnes obtiennent des résultats incroyablement bénéfiques avec une technique aussi simple que l'EFT et si, à ce jour, aucun cas de problème avéré n'a été rapporté, ni dans le cadre de ma pratique, ni chez les milliers de personnes qui la pratiquent régulièrement dans le cas du programme MentalSlim*, ni dans la littérature francophone et anglo-saxonne ; je ne puis vous garantir que cette technique vous libère totalement et à tous les coups de vos problèmes. En effet, aucune thérapie n'est en soi une panacée qui fonctionne pour tous. Malgré tout le sérieux

* Programme que je propose sur Internet à l'adresse suivante : mentalslim.aujourd'hui.com

et la volonté appliqués à leurs problèmes, certaines personnes ne constatent pas d'amélioration à leur situation. Certains l'appliquent avec facilité, d'autres pas.

L'EFT ne peut et ne doit pas se substituer à un traitement médical. En cas de fragilité psychologique extrême, de difficulté ou de doute, aussi petit soit-il, je vous conseille vivement de vous faire accompagner par un professionnel reconnu. Dans tous les cas, vous ne devez pas interrompre un traitement médical, même si vous vous sentez mieux, sans l'avis d'un professionnel de la santé, et notamment le médecin qui vous a prescrit le traitement.

Je ne vous demande pas de croire les yeux fermés à ce que vous apprendra ce livre, mais tout simplement de saisir l'occasion de tester cette méthode sans a priori, même si cela vous semble « trop beau pour être vrai ». N'oubliez pas, être heureux, c'est bon pour la santé ! Osez vous étonner vous-même et lancez-vous !

Petite histoire de l'EFT

Au début était l'acupuncture

La médecine traditionnelle chinoise considère depuis des milliers d'années que l'être vivant est une organisation alimentée par une énergie : le *Qi* (prononcez « tchi »). Cette énergie vitale circule le long des méridiens, sortes de

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Je maigris durablement avec l'EFT
Jean-Michel Gurrett



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E