

# « Se libérer des émotions bloquées »

Valérie Barennes, 57 ans, a ouvert son cabinet de thérapies brèves et d'hypnose. Des pratiques récentes, bénéfiques aux petits comme aux grands traumatismes.



PHOTO : JM

**Qu'entend-on par « traumatisme » et comment cela se manifeste chez une personne ?**

**Valérie Barennes :** Ils peuvent se traduire par un mal-être inexplicable. Il peut y avoir bien sûr de l'anxiété, de l'angoisse, du stress et un sentiment récurrent, comme la colère, la tristesse, la peur, la culpabilité, la rage. Cela peut toucher la confiance et l'estime de soi. Il y a quelque chose qui bloque, des émotions qui envahissent le corps. Il faut alors s'interroger sur ce qui revient en boucle.

Il peut aussi s'agir d'un choc émotionnel récent : un accident de voiture, un deuil... Un événement qui va venir bousculer notre équilibre interne. Mais un traumatisme n'est pas toujours un « gros » événement, comme une guerre, un attentat... C'est aussi la perception de l'événement liée à l'émotion, par rapport à son caractère, son tempérament. Il ne faut pas minimiser par exemple une moquerie qu'on a reçue au collège ou de la part d'un proche.

**En quoi consiste une thérapie brève ?**

L'EFT clinique est l'une de ces thérapies brèves. Elle peut se pratiquer aussi bien chez le bébé, l'adolescent que

l'adulte. À l'origine, ces thérapies sont nées dans les années 90, notamment aux États-Unis. Certaines sont recommandées par l'OMS.

Dans ces techniques, on ne reste pas uniquement dans le verbal. Raconter l'événement ne suffit pas pour guérir. Comprendre pourquoi on éprouve un sentiment de colère par exemple ne vous empêchera pas de la ressentir. Ce sont des méthodes axées davantage sur la solution que sur le problème en lui-même ; des techniques psychocorporelles où l'on va prendre en charge ce que la personne veut raconter, sa problématique, dans le présent, en y associant tout le reste : ses pensées, ses émotions, ses sensations... On va les récupérer, les quantifier. On retrouve le « bon fil » dans le cerveau, avec comme point de départ le jour où l'événement s'est passé, pour le « décrocher ».

**Vous utilisez aussi la technique de l'hypnose.**

Oui c'est aussi une thérapie brève qui est axée « solutions », par l'inconscient. Je suis formée à plusieurs thérapies pour m'adapter à la personne, en fonction de sa problématique. Il y a des thé-

rapies qui agissent de façon très ciblée et rapidement, et qui parviennent à « déprogrammer » au niveau cérébral l'activité neurologique.

**Les séances sont-elles efficaces sur tous types de chocs, petits et grands ?**

Oui, sur tous types de problématiques. Il faut vraiment être vigilant sur les émotions que nous ressentons. On sait aujourd'hui que les émotions bloquées sont liées aux maladies., d'où l'importance de s'en libérer.

**Combien de séances sont-elles, en moyenne, nécessaires ?**

C'est variable, trois à quatre séances parfois. J'utilise l'image d'une forêt malade : il faut regarder cette forêt par chaque arbre, et le but de ces thérapies est de bien cibler les choses. Chaque arbre, relié à un événement, doit tomber. On les fait tomber un par un, pas à pas. Lorsque la forêt s'éclaircit, on se sent mieux.

**Julie Marchand**

[Julie.marchand@lemans.maville.com](mailto:Julie.marchand@lemans.maville.com)

## ■ Sa formation



PHOTO : PIXABAY

Après une carrière dans l'industrie pharmaceutique dans le domaine des maladies rares et une remise en question de sa vie professionnelle, Valérie Barennes obtient un DU de médecine en 2019, à Paris. Un tournant important dans sa vie professionnelle. La Mancelle d'adoption, native de Bretagne, construit pas à pas sa reconversion professionnelle et suit une première formation de praticienne en hypnose et thérapies brèves, en 2020. En parallèle, elle se passionne pour l'EFT clinique, « La pratique de la psychologie énergétique la plus pratiquée dans le monde », explique-t-elle, et rejoint l'école l'IFPEC à Paris. Elle se forme également à l'EFT pour les animaux.

## ■ En savoir plus : l'EFT

La technique EFT ou « Emotional Freedom Technique » est une thérapie nouvelle génération de gestion du stress et de l'anxiété, mise au point par Gary Craig dans les années 90 aux États-Unis. On la présente comme une forme d'acupuncture émotionnelle sans aiguilles, qui nécessite de stimuler avec les doigts certains points spécifiques sur le visage, le thorax et la main pour libérer ses émotions négatives.

Cette technique est utilisée pour se libérer des émotions négatives comme la tristesse, la peur, les phobies, la colère, le dégoût, l'anxiété... Elle peut aussi accompagner les problèmes d'obésité, les compulsions alimentaires et la gestion du poids.

## Contact

1 rue des Victimes du Nazisme  
 Contact : 07 77 68 93 00  
[vbarennes.therapies@gmail.com](mailto:vbarennes.therapies@gmail.com)  
 Site : [valerie-barennes.fr](http://valerie-barennes.fr)