

Emotional Freedom Techniques (EFT) Niveau 2 : approfondissements sur la libération émotionnelle



Formation de 3 jours

Programme complet

SYMBIOCAMPLUS
Formations en psycho-santé



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Emotional Freedom Techniques

3 jours

EFT, approfondissements sur la libération émotionnelle

Niveau2

Jean-Michel Gurret

PRESENTATION

L'EFT - *Emotional Freedom Techniques* ou Techniques de libération émotionnelle – a aujourd'hui établi une base convaincante de résultats de recherches pour un certain nombre de problèmes de santé mentale tels que le syndrome de stress post-traumatique, l'anxiété, les phobies et la dépression. La technique commence aussi à monter de belles promesses pour les aspects physiques tels que la douleur, les addictions, l'obésité et la fibromyalgie.

Aussi, de plus en plus de professionnels de la santé mentale (psychologues, psychiatres, psychothérapeutes et thérapeutes), de l'accompagnement (coachs, éducateurs, etc.), du soin (dentistes, médecins, infirmières et infirmiers, aides soignant(e)s, etc.) et des professions paramédicales (kinésithérapeutes, ostéopathes, podologues, orthophonistes, etc.) sont désireux de **maîtriser la technique EFT dans un cadre clinique**.

Dans cette perspective, nous leur proposons cette spécialisation de 3 jours : *EFT, approfondissements sur la libération émotionnelle* permettant d'approfondir les bases de l'EFT et de perfectionner sa pratique thérapeutique.

Pour intégrer cette session de formation, le professionnel devra au préalable avoir validé le niveau 1 *EFT, les bases de la libération émotionnelle*.

Ces 3 journées de formation complémentaire permettront aux professionnels de :

- § acquérir de nouvelles techniques d'EFT, dites "douces", afin de pouvoir contenir et traiter les chocs émotionnels plus intenses;
- § découvrir le travail à distance via le téléphone ou *skype* et le travail en groupe;
- § apprendre à traiter les attaques de panique.

Ce module de spécialisation permettra en particulier de comprendre et utiliser la technique du *traumatisme sans larmes*, utilisée lorsque la charge émotionnelle d'un évènement que l'on a choisi de traiter est trop forte.

Très utile pour les praticiens lorsqu'ils sont amenés à traiter des traumatismes, la méthode invite le patient à deviner quelle pourrait être l'intensité émotionnelle de son souvenir s'il devait se le représenter de façon vivante.

La réponse *devinée* est en général suffisamment précise pour que l'EFT fonctionne sans avoir à évoquer de détails intenses, au moins au début.

La charge émotionnelle liée au traumatisme peut alors être largement diminuée tout en maintenant la personne à distance du souvenir (la dissociation).



Au travers de ce module complémentaire, nous vous montrerons également comment développer et appliquer en EFT le sens de l'écoute, de la déduction et de l'autonomisation du patient, en sachant l'accompagner sans l'influencer, dans un respect bienveillant.

Délivré à des groupes restreints, volontairement limité pour privilégier la qualité de l'enseignement, le module privilégiera la pratique supervisée.

Les différentes techniques proposées seront expliquées en détail et démontrées devant vous. Vous serez ensuite briefé en vue de réaliser un exercice en trinôme ou vous prendrez successivement le rôle de *Praticien*, de *Sujet* et d'*Observateur* pour une intégration de la pratique en profondeur.

Les exercices sont ensuite débriefés collectivement.

A l'issue des 2 niveaux et de ces 6 jours de formation en présentiel, vous saurez accompagner en toute sécurité, vos patients quelle que soit la problématique rencontrée, y compris les traumatismes simples.

PROGRAMME

Jour 1 : Comprendre l'action de l'EFT

Objectif

Acquisition d'une compétence en matière comportementale et cognitive et mise en perspective de l'action de l'EFT

Contenu

Modèle de l'apprentissage et du traitement de l'information,

Les différents types de mémoires, les réactions de l'organisme face au stress et leurs manifestations durant une séance d'EFT.

Les techniques EFT dites « douces » : trauma sans larmes, chasse à la douleur, approche furtive.

Démonstrations et exercices en groupe.

Jour 2 : Élargir son champ d'activité

Objectif

Acquisition de compétences supplémentaires pour travailler avec l'EFT à distance avec le téléphone ou Skype et avec des groupes

Contenu

Utilisation du positif (recadrages et méthode de choix),

Travail avec les enfants

Travail à distance



Jour 3 : Traitement des troubles anxieux

Objectif

Acquisition d'une compétence dans la manière de traiter les troubles anxieux avec l'EFT

Contenu

Définition des troubles anxieux.

Critères diagnostiques et grilles d'évaluation (trouble panique avec ou sans agoraphobie, phobies spécifiques et sociales).

Démonstrations et exercices pratiques

PRINCIPAUX OBJECTIFS

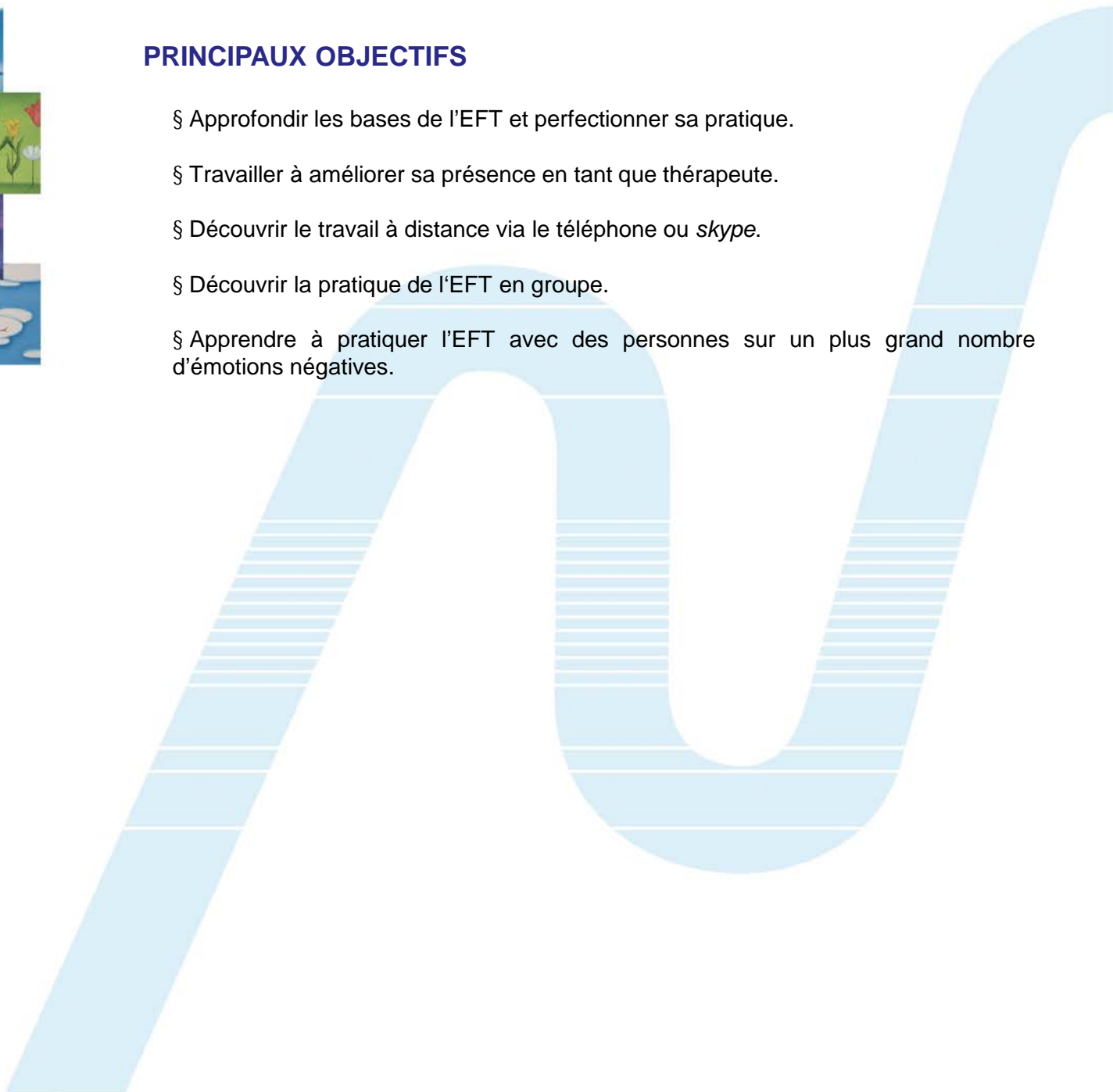
§ Approfondir les bases de l'EFT et perfectionner sa pratique.

§ Travailler à améliorer sa présence en tant que thérapeute.

§ Découvrir le travail à distance via le téléphone ou *skype*.

§ Découvrir la pratique de l'EFT en groupe.

§ Apprendre à pratiquer l'EFT avec des personnes sur un plus grand nombre d'émotions négatives.



Intervenant

JEAN-MICHEL GURRET

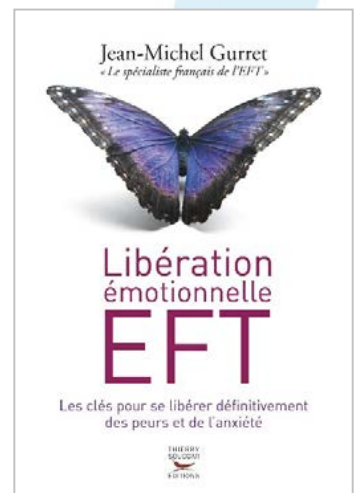
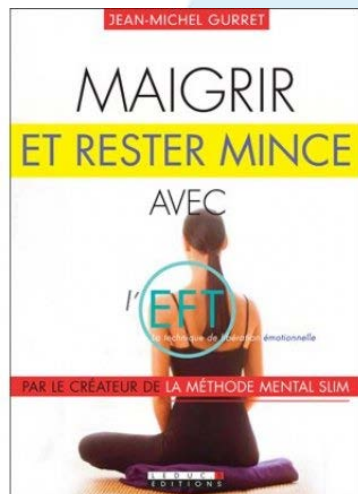
§ Psychothérapeute, validé ARS.

§ Praticien et formateur EFT (Emotional Freedom Techniques ou Techniques de Libération Émotionnelle), certifié EFT Universe, APEC et ACEP. Master en hypnose Éricksonienne.

§ Fondateur et président de l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique (IFPEC).

§ Traducteur et adaptateur du Manuel de l'EFT de Gary Craig, fondateur de la technique.

§ Auteur de plusieurs ouvrages sur l'EFT :
Libération émotionnelle par l'EFT (Thierry Souccar Edition)
Mieux vivre avec l'EFT (C'est malin)
Maigrir et rester mince avec l'EFT (Delétraz)



Pour qui

La formation **EFT**, *approfondissements sur la libération émotionnelle* concerne tous les professionnels exerçant une activité dans l'aide et l'accompagnement, impliqués dans la prise en charge de patientèle / clientèle, et souhaitent approfondir et se perfectionner à la pratique de cette thérapie énergétique.

Il est précisé, pour intégrer cette session de formation d'approfondissement, que le professionnel devra au préalable avoir validé un niveau de base sur l'EFT.

Sont concernés :

SANTE

- § Professionnels des psychothérapies :
Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens.
- § Professionnels de santé :
Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sages-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, etc.
- § Professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces :
Sophrologues, hypnothérapeutes, relaxologues, thérapeutes énergétiques, professeurs de yoga / reiki / qi gong, kinésologues, praticien shiatsu, reflexologues, naturopathes, etc.
- § Etudiants dans différentes disciplines précitées.

MONDE DU TRAVAIL ET DE LA FORMATION

- § Médecins, psychologues, infirmier(e)s du travail.
- § Ergonomes.
- § Coachs, Formateurs, Consultants.
- § Éducateurs, Travailleurs sociaux.

SPORT

- § Médecins du sport.
- § Préparateurs sportifs, physiques, mentaux.
- § Professeurs d'éducation physique et sportive.

RECONVERSION

- § Pour le cas le cas où le stagiaire se trouve dans un projet de reconversion vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement , il lui est demandé pour pouvoir s'inscrire à la formation de passer un entretien téléphonique préalable.



Les Plus

La formation **EFT**, *approfondissements de la libération émotionnelle* est :

§ créée à partir de l'expérience des précurseurs et créateurs de la psychologie énergétique : John Diamond, Roger Callahan, Gary Craig, Dawson Church, Steve Wells, Steve Reed, David Lake, Carol Look ;

§ issue du champs de la thérapie énergétique - fonctionnement des émotions, concepts des champs énergétiques, neurosciences - devenue une science à part entière aux règles connues, validées et démontrées scientifiquement ;

§ validée par la fédération internationale EFT Universe et l'IFPEC (Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique) ;

§ centrée sur l'acquisition d'outils théoriques et pratiques nécessaires à la mise en application de l'EFT, dans une perspective d'acquisition de la maîtrise de la prise en charge et de l'accompagnement de personnes en souffrance ;

§ conçue et animée par Jean-Michel Gurret, psychothérapeute agréé ARS, premier praticien français certifié par Gary Craig le fondateur de la technique, un des meilleurs spécialistes francophones de l'EFT ;

§ structurée pour une pratique autonome et complète de l'EFT dans l'accompagnement.

SUPPORTS

§ Téléchargement d'un support de formation de 121 diapositives.

§ Fiche résumée de la séquence d'EFT sur un format A4 (pour vos patients)

§ Le livret de la formation niveau 1 (41 pages)

§ Le mini manuel de l'EFT (ebook pour vos patients)



LE PLATEAU TECHNIQUE

§ Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiments passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer
une ambiance chaleureuse et de diminuer
le bilan carbone



Espace de théorie équipé de :
chaises tablette écritoire
2 Vidéo projecteur plafond SVGA + HDMI
2 paires d'Enceintes
Paper board



Espace de pratique équipé de :
16 tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration équipé de :
24 places assises
Réfrigérateur
2 micro-ondes, 2 cafetières



Reconnaissance

Il est précisé que :

- § la formation **EFT**, *approfondissements de la libération émotionnelle* est une formation ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel;
- § le professionnel recevra, à l'issue de la formation, une attestation de formation signée par Jean-Michel Gurret – psychothérapeute & intervenant - et par Yvon Mouster - Président de Symbiofi - précisant notamment le thème de la formation, sa durée et son intervenant.

Il est également précisé que SYMBIOFI, enregistrée sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, est un organisme :

- § Certifié AFAQ Formation Professionnelle
- § Enregistré dans le Data-Dock des principaux OPCA
- § Habilité à délivrer des actions de formation ANDPC



Découvrir aussi



Psycho-santé des émotions

Psychopathologies et psychosomatiques

Fondamentaux, méthodologies, outils éducatifs

7 ateliers à la carte, jusqu'à 14 jours, ou Cycle Symbiofi en 12 jours

- § Psychopathologies et psychothérapies : *bases et principes* 2 jours
- § Stress et troubles anxieux : *outils de repérage et de prise en charge* 2 jours
- § Dépression et troubles de l'humeur : *outils de repérage et de prise en charge* 2 jours
- § Dépendances et troubles addictifs : *outils de repérage et de prise en charge* 2 jours
- § Insomnies et troubles du sommeil : *mécanismes, comorbidités et outils* 2 jours
- § Nutrition et troubles alimentaires : *attitudes, comportements et outils* 2 jours
- § Activité physique et psycho-santé : *démarche, comportements et outils* 2 jours



Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles

Les approches thérapeutiques de 3^{ème} vague

11 ateliers à la carte, jusqu'à 28 jours, ou Cycle Symbiofi en 14 jours

- § Stress et émotions : *repérage et gestion par les outils des TTCE* 3 jours
- § Affirmation de soi : *approche par les TCCE* 2 jours
- § Thérapie ACT : *modèle et bases d'intervention thérapeutique* 2 jours
- § Thérapie ACT : *6 étapes vers la flexibilité psychologique* 2 jours
- § Thérapie ACT : *alliance thérapeutique et stratégies avancées* 3 jours
- § Thérapie pleine conscience : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- § Thérapie pleine conscience : *mise en place et instruction d'un protocole de groupe* 3 jours
- § Thérapie fondée sur la compassion : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- § Psychologie positive : *fonctionnement optimal et déterminants du bien-être* 3 jours
- § Thérapie dialectique comportementale : *interventions et outils pratiques* 3 jours
- § Thérapie des schémas : *modèle et techniques d'intervention* 3 jours

Thérapies psychocorporelles

Bases scientifiques, protocoles et pratique professionnelle

8 ateliers à la carte jusqu'à 24 jours ou Cycle Symbiofi en 15 jours

- § Relaxation intégrative : *bases scientifiques et pratiques professionnelles* 3 jours
- § Techniques de respiration : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- § Sophronisations et relaxations dynamiques : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- § Méditation de Pleine conscience : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- § Hypnose : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- § EFT (Emotional Freedom Techniques) : *outils pratiques et expérientiels* 3 jours
- § Art-thérapie : *de l'éducatif au thérapeutique* 3 jours
- § Biofeedback de cohérence cardiaque et de la réponse émotionnelle : *flexibilité et adaptabilité physiologique* 3 jours

Spécialisations

- § Méditation de pleine conscience, niveau 2 : *mise en place et instruction d'un protocole de groupe* 3 jours
- § EFT, niveau 2 : *approfondissements de la libération émotionnelle* 3 jours
- § Hypnose clinique : *le Cycle initial* 8 jours

Thérapies psychocorporelles Enfant Adolescent

5 ateliers à la carte, jusqu'à 12 jours, ou Cycle Symbiofi en 12 j

- § Méditation de pleine conscience enfant adolescent 3 jours
- § Sophro-relaxation enfant adolescent 2 jours
- § Art-thérapie enfant adolescent 2 jours
- § EFT (Emotional Freedom Techniques) enfant adolescent 3 jours
- § Auto-Hypnose enfant adolescent 2 jours



Psycho-santé du trauma

Cycle Master Symbiofi Psycho-Santé du trauma

11 ateliers à la carte, ou Cycle Symbiofi en 14 jours

- | | |
|---|---------|
| § Crise suicidaire : <i>savoir, comprendre, agir</i> | 2 jours |
| § Crise psychologique et stress dépassé : <i>les outils d'évaluation et d'accompagnement</i> | 2 jours |
| § Violences psychologiques, physiques et sexuelles : <i>détecter, accueillir, prendre en charge</i> | 2 jours |
| § Dépendances et troubles addictifs : <i>les outils de repérage et de prise en charge</i> | 2 jours |
| § Thérapies HTSMA : <i>hypnose, thérapies stratégiques, mouvements alternatifs</i> | 3 jours |
| § Thérapies du changement : <i>thérapie brève, thérapie stratégique et thérapie orientée solution</i> | 3 jours |
| § Thérapie Somatic Experiencing : <i>restauration physiologique de la désorganisation traumatique</i> | 3 jours |
| § Thérapie EFT : <i>les bases de la libération émotionnelle</i> | 3 jours |
| § Relaxothérapie : <i>les techniques de reconstruction psychologique par le corps</i> | 3 jours |
| § Thérapies cognitivo-comportementales centrées sur le psycho-trauma | A venir |
| § Thérapie par les mouvements oculaires : <i>les outils pratiques et expérientiels</i> | A venir |



Psycho-santé du travail

Cycle Master Symbiofi Psycho-Santé du travail

14 ateliers à la carte, jusqu'à 34 jours, ou Cycle Symbiofi en 14 jours

Prévention des risques psychosociaux : 12 jours

- § Risques psychosociaux (RPS) : *évaluation, prévention et mise en place d'actions* 4 jours
- § Gestion du stress au travail : *les outils cognitifs, comportementaux et émotionnels* 3 jours
- § Burn-out, dépression, suicide : *repérage et gestion des troubles psychologiques au travail* 3 jours
- § Psychologie de la crise et du stress en situation dépassée : *les outils d'évaluation et d'accompagnement* 2 jours

Symptomatologie des risques psychosociaux : 10 jours

- § Stress et troubles anxieux : *outils de repérage et de prise en charge* 2 jours
- § Dépression et troubles de l'humeur : *outils de repérage et de prise en charge* 2 jours
- § Dépendances et troubles addictifs : *outils de repérage et de prise en charge* 2 jours
- § Insomnies et troubles du sommeil : *mécanismes, comorbidités et outils* 2 jours
- § Nutrition et troubles alimentaires : *attitudes, comportements et outils* 2 jours

Promotion du bien-être et de la qualité de vie au travail : 20 jours

- § Psychologie de la performance : *les routines pour concilier efficacité personnelle et bien-être au travail* 3 jours
- § Psychologie positive : *forces, fonctionnement optimal et déterminants du bien-être* 3 jours
- § Techniques de relaxation : *bases et pratiques professionnelles* 3 jours
- § Techniques de sophronisations : *bases et pratiques professionnelles* 3 jours
- § Techniques de pleine conscience : *outils pratiques et expérimentiels* 3 jours
- § Biofeedback de cohérence cardiaque : *adaptabilité physiologique* 3 jours
- § Activité physique et psycho-santé : *la démarche, les comportements et les outils* 2 jours



Tablette numérique SYMBIOCENTER

Centre interactif de gestion du stress & des émotions

Pour agir sur le corps, les comportements, les émotions, et ainsi protéger la santé, prévenir le stress et améliorer la qualité de vie, la tablette numérique SymbioCenter® propose plus de 100 exercices d'entraînement et d'apprentissage concrets et validés.

Technologie innovante pour la prise en charge psychologique et psychosomatique, le bien-être et la qualité de vie, le dispositif santé SymbioCenter® :

§ est un outil essentiel et référent en psycho-éducation du stress, santé comportementale et thérapie des émotions ;

§ facilite l'adhésion pour tous - enfants et adultes - aux approches psycho-corporelles, individuelles ou de groupe ;

§ ouvre des perspectives novatrices d'accompagnement et de prise en charge pour le monde de la santé, du travail et du sport.



Issu de travaux de recherche et de brevets du CHRU de Lille, le SymbioCenter® est une techno-science incluant les solutions et protocoles interactifs suivants :

Suite Logicielle d'aide et d'accompagnement psycho-corporels :

Biofeedback de cohérence cardiaque - Relaxation intégrative Pleine conscience - Sophrologie

Suite Logicielle d'évaluation et de diagnostic en psycho-santé :

Evaluation physiologique (tonus vagal) : le biofeedback de la réponse émotionnelle

Echelles d'évaluation psychologiques en psycho-santé émotions et psycho-santé travail

Les PLUS du dispositif SymbioCenter®

Appui hospitalo-universitaire : des procédés brevetés par le CHRU de Lille.

Exercices de professionnels reconnus comme le Docteur Dominique Servant.

Applications simples, concrètes et efficaces, pour agir sur le corps, les comportements, les émotions.

Programmes basés sur l'implication et la responsabilisation : être acteur du changement.