

# Emotional Freedom Techniques EFT

## Les bases de la libération émotionnelle

*Formation de 2 jours*



*Programme complet*



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

# Emotional Freedom Techniques

2 jours

*Les bases de la libération émotionnelle*

Niveau 1

Monsieur Jean-Michel Gurret

## PRESENTATION

L'EFT - Emotional Freedom Techniques ou Techniques de libération émotionnelle - combine des éléments empruntés à différents modèles thérapeutiques : exposition, approche centrée sur la personne, contre conditionnement, thérapies énergétique, protocole de traitement du trauma des Thérapies cognitivo-comportementale et émotionnelles.

Elle permet de décharger l'intensité émotionnelle d'une mémoire traumatique et génère ainsi un recadrage cognitif du souvenir permettant ainsi d'intégrer l'événement douloureux dans son histoire de vie.

L'EFT permet d'atténuer aussi bien les douleurs physiques qu'émotionnelles de manière rapide.

Elle permet également de passer outre les cognitions, les schémas et procès mentaux habituels qui empêchent d'évoluer.

L'EFT peut donc être appliqué sur toutes sortes d'émotions négatives, et aussi sur les plus gros chocs émotionnels : les traumatismes.

Un traumatisme est un événement (ou une suite d'événements) choquant(s) qui sera profondément gardé en mémoire par l'inconscient, même si on n'a pas de souvenir exact au niveau conscient. Il peut même arriver d'avoir une amnésie sur le trauma. Il est alors impossible de s'en souvenir consciemment.

Cependant, le cerveau est toujours programmé en fonction de l'émotion ressentie la première fois. Les traumatismes fonctionnent selon un principe d'empilement .

Avec les stimulations des points réflexes, l'EFT va immédiatement avoir pour effet de calmer le système nerveux et d'activer le système parasympathique, responsable des réactions de détente au niveau nerveux et hormonal.

Le stress du traumatisme va alors décroître au fur et à mesure, jusqu'à laisser place à un sentiment de sécurité.

L'EFT peut être pratiquée à tout moment et en tout lieu par les patients qui s'autonomisent grâce à elle. Le plus souvent, d'ailleurs, les résultats obtenus sont pérennes. Un des aspects les plus importants de l'EFT réside dans le fait qu'elle redonne le contrôle au patient et lui permet d'évoluer à son rythme vers ses objectifs personnels.

Ce module de formation, visant à donner les outils pratiques de l'EFT, pourra être complétée par le module de niveau 2 *EFT, approfondissements de la libération émotionnelle* et par le module *EFT chez l'enfant et l'adolescent*. Les soignants soucieux de maîtriser l'EFT dans tous ses aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, privilégieront le *Cycle Fondamental* Emotional Freedom Techniques



## PROGRAMME

### Généralités

Le cours consiste en une transmission orale ponctuée de nombreuses démonstrations (en direct ou en vidéo) commentées. Un cours photocopié reprend en détail chaque point de la formation. Le programme évolue chaque année et les anciens stagiaires peuvent recevoir les mises à jour.

#### Des exercices en sous-groupes supervisés

Tout élément théorique est ensuite mis en situation : Chaque stagiaire doit pouvoir vivre à la fois en tant qu'opérateur mais aussi en tant que sujet les nombreux exercices pour mieux connaître ses outils.

#### Retour sur la pratique

Chaque exercice est suivi par un feed-back détaillé permettant un suivi et une amélioration continue. Quand le besoin s'en fait sentir, des points précis sont retravaillés de façon individuelle. Certains exercices sont filmés afin de donner des clefs d'amélioration.

### En détail

- § Historique, principes d'action et mode de fonctionnement de l'EFT et de la psychologie énergétique.
- § La technique EFT de base, la méthode simplifiée.
- § Pratique de l'EFT sur soi et sur les autres.
- § Savoir gérer les abréactions et les décharges émotionnelles
- § Découverte des techniques de résolutions des traumas simples et des traumas complexes. Recadrages cognitifs. Installation de ressources.
- § Mise en pratique : travail sur les douleurs chroniques, sur la gestion du stress et de l'anxiété, les phobies, les compulsions et les addictions (Exemple de séance pour l'arrêt du tabac.)
- § Démonstrations et pratique supervisée.
- § Références :
  - L'EFT pour les Nuls*, traduit et adapté par JM Gurret ;
  - Le Manuel de l'EFT* par Gary Craig, traduit et adapté par JM Gurret.

### PRINCIPAUX OBJECTIFS

- § Découvrir et expérimenter les bases de l'EFT telles qu'elles sont proposées aujourd'hui par les meilleurs spécialistes internationaux



## PRINCIPAUX OBJECTIFS

§ Découvrir et expérimenter les bases de l'EFT telles qu'elles sont proposées aujourd'hui par les meilleurs spécialistes internationaux.

§ Comprendre, au travers des données scientifiques les plus récentes, comment et pourquoi l'EFT fonctionne aussi rapidement et efficacement.

§ Expérimenter l'EFT sur vous même et sur les autres grâce à de nombreuses démonstrations en direct et en vidéo.

§ Maîtriser la boîte à outils pratiques essentiels de l'EFT pour les utiliser avec les patients.



## 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).

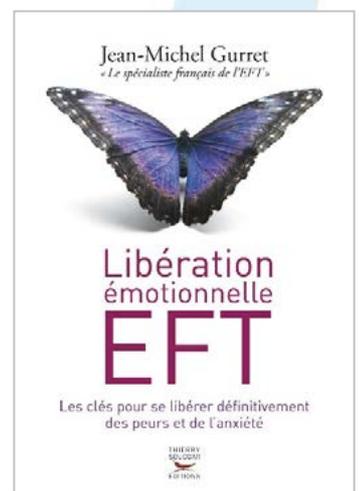
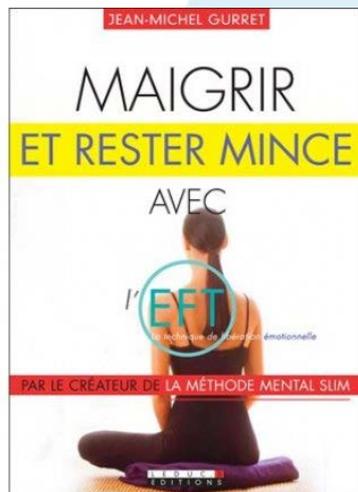
§ Traducteur et adaptateur du Manuel de l'EFT de Gary Craig, fondateur de la technique.

§ 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)



## Les Plus

La formation **EFT**, *les bases 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, 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)



## Reconnaissance

Il est précisé que :

- § la formation **EFT**, *les bases 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 Moustier - 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

