



Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

*Bases scientifiques et outils pratiques
de la libération émotionnelle*

Formation au format présentiel / distanciel

Programme des 3 jours
21 heures

Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle

Réf : TPC 014

PRESENTATION

L'EFT - Emotional Freedom Techniques ou Techniques de libération émotionnelle - est un ensemble de techniques de gestion du stress et des émotions qui s'apparente à une version émotionnelle de l'acupuncture sans aiguille.

L'EFT combine des éléments empruntés à différents modèles thérapeutiques - exposition, approche centrée sur la personne, contre conditionnement, Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles - ainsi qu'à la médecine chinoise au travers de la stimulation de points méridiens.

C'est aujourd'hui l'outil le plus connu des techniques regroupées au sein de la famille de la Psychologie Énergétique. A la fois technique d'auto-aide, pour travailler sur soi-même et en même temps modalité thérapeutique efficace, l'EFT est utilisée en cabinet et en institution par des professionnels de la santé mentale, psychologues, psychiatres, psychothérapeutes et praticiens d'origines diverses.

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

Les protocoles d'EFT combinent la stimulation de points d'acupressure avec l'activation d'émotions dont le patient veut se débarrasser par l'exposition imaginaire, en gardant généralement à l'esprit un souvenir problématique ou un déclencheur émotionnel.

Cela provoque simultanément une accentuation de l'état d'alerte (par l'exposition imaginaire) et une atténuation de l'état d'alerte (par les signaux électromagnétiques envoyés au système limbique lors de la stimulation d'acupoints).

En réconciliant ces signaux contradictoires, le cerveau devient capable de faire face au souvenir ou au déclencheur sans que le système limbique ne soit activé

L'EFT permet ainsi d'atténuer aussi bien les douleurs physiques qu'émotionnelles de manière rapide. Elle permet également de passer outre les cognitions, les schémas et processus mentaux habituels qui empêchent d'évoluer.

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. L'EFT connecte l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l'état physiologique du corps.



La formation sera ponctuée de nombreuses démonstrations (en direct ou en vidéo) commentées.

Tous les éléments théoriques seront mis en situation : chaque stagiaire doit pouvoir vivre à la fois en tant qu'opérateur mais aussi en tant que patient les nombreux exercices pour mieux connaître ses outils. Beaucoup de pratiques se feront en sous-groupes supervisés

Chaque exercice sera suivi par un retour détaillé sur la pratique 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.

A l'issue de ce module, les professionnels peuvent approfondir leur pratique de l'EFT au travers des formations d'approfondissement :

- **EFT, niveau 2, 3 jours** : *approfondissements de la libération émotionnelle*
- **EFT chez l'enfant et l'adolescent, 3 jours**

Les professionnels visant la maîtrise complète de la technique EFT s'orienteront vers le parcours **EFT, le Cycle de Spécialisation en 9 jours**.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Découvrir la psychologie énergétique et l'EFT - concepts, processus d'action, protocoles, données scientifiques - et expérimenter les exercices de base

- 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.
- Etre capable de créer un cadre bienveillant et sécurisant pour accompagner une personne en souffrance et de gérer les états émotionnels intenses
- Maîtriser la boîte à outils pratiques essentiels de l'EFT pour les utiliser avec les patients.



Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenant
Mode

Découvrir la psychologie énergétique et l'EFT - concepts, processus d'action, protocoles, données scientifiques - et expérimenter les exercices de base

3 jours, 21 heures

Jean-Michel GURRET, psychothérapeute

Formation ouverte en présentiel et en visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, des intervenants et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis	Tour de table QCM des pré-acquis
Découvrir les bases de la psychologie énergétique au travers de sa forme la plus répandue : l'EFT	Qu'est-ce que la psychologie énergétique <i>Définition</i> <i>Origines et histoire</i> <i>La famille des méthodes de la psychologie énergétique</i> <i>Arbre généalogique</i> L'EFT <i>Définition</i> <i>Emprunts de l'EFT aux autres thérapies</i> <i>Hypothèse de base</i> <i>Métaphore de l'interférence</i> Les études cliniques La stimulation de points d'acupressure dans le traitement de troubles psychologiques	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré
Comprendre les mécanismes d'action de l'EFT	Les effets physiologiques de la stimulation de points d'acupressure <i>Actions sur l'activité cérébrale : la baisse sensible de l'activité de l'amygdale et de l'hippocampe</i> <i>La désactivation du système limbique-paralimbique-neocortical</i> <i>Actions sur le système nerveux autonome : activation de la branche parasympathique</i> Les effets biochimiques de la stimulation de points d'acupressure <i>Actions sur : neurotransmetteurs, endorphines, cortisol, sérotonine</i> L'impact d'une image ou d'une suggestion positive bien formulée en association avec la stimulation des points Reconsolidation de la mémoire et modification des conditionnements préexistants	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthode interrogative par: - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Comprendre les correspondances émotionnelles des méridiens	VG 20 : sommet de la tête / Vessie 2 : début du sourcil / Vésicule biliaire 1 : coin de l'œil / Estomac 1 : sous l'œil / Rein 27 : sous la clavicule / Rate-Pancréas 21 : sous le bras / Foie 14 : sous le sein / Poumon 11 : pouce / Gros intestin : index / Maître du coeur 9 : majeur / Cœur 9 : auriculaire / Intestin grêle 3 : point karaté / Vaisseau gouverneur 26 : sous le nez / Vaisseau conception 24 : sous la bouche / Triple réchauffeur 3 : point Gamut	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthode interrogative par: - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Découvrir et mettre en application le protocole de base de l'EFT en 6 étapes	<p>Etape 1 Identifier l'objectif et le problème <i>Image / Sensations corporelles / Emotions ressenties / Niveau d'anxiété subjective (échelle SUD/NAS) / Cognition négative</i></p> <p>Etape 2 Construire la phrase de préparation en 2 parties et les phrases de rappel <i>Combiner 2 parties : Exposition et Acceptation cognitive (repérage, curiosité, distanciation) Rester centré sur le problème</i></p> <p>Etape 3 Stimuler les points d'acupressure <i>La préparation Le séquençage de stimulations digitales avec phrases de rappel : la ronde base EFT</i></p> <p>Etape 4 Evaluer les progrès, ajuster la phrase et mettre en œuvre les rondes suivantes <i>Evaluation : image / sensations corporelles / émotions ressenties / intensité des ressentis / niveau d'anxiété subjective / cognition négative Adaptation éventuelle de la phrase : poursuite du travail Test des résultats en continu : observation des signes physiologiques du relâchement / recherche des signes cognitifs de la relaxation</i></p> <p>Etape 5 Apporter les corrections énergétiques éventuelles et traiter les inversions psychologiques</p> <p>Etape 6 Répéter les étapes 3 et 4 jusqu'à obtenir des sensations proches de 0</p>	<p>Démonstration du formateur → Apprentissage par observation <i>Recherche de l'objectif, choix d'une cible, traitement de la cible avec la ronde de tapping, évaluation du SUD/BNAS, deuxième ronde, fin</i></p> <p>Méthode activo-expérimentale par :</p> <p>. Exercice pratique en binôme : identifier le problème (détermination d'un objectif et d'une cible récente)</p> <p>Exercice pratique en trinôme → Apprentissage par jeu de rôle (1 praticien, 1 sujet, 1 observateur) <i>L'équilibrage énergétique par la routine de Donna Eden</i></p> <p>Exercice pratique en trinôme → Apprentissage par jeu de rôle <i>Mise en application de ronde de base de l'EFT + Mesure SUD/NAS + application de la version de base pour diminuer SUD/NAS à 0</i></p> <p>Retour d'expérience par les pairs puis par le formateur en identifiant les points positifs et constructifs d'amélioration. → <i>Debriefing des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
Traiter des traumas simples	<p>Caractéristiques des traumas <i>Concepts de Robert Scaer La capsule traumatique Symptômes du trauma</i></p> <p>Traitement des traumas simples par l'EFT <i>Le float back</i></p> <p>2 techniques pour travailler avec des personnes activées <i>Technique du fil Technique de l'histoire racontée</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Vidéo de démonstration → Apprentissage par observation <i>Film de traitement du trauma</i></p> <p>Exercice pratique en trinôme → Apprentissage par jeu de rôle <i>La technique du film</i></p> <p>→ <i>Questions / Réponses Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p>

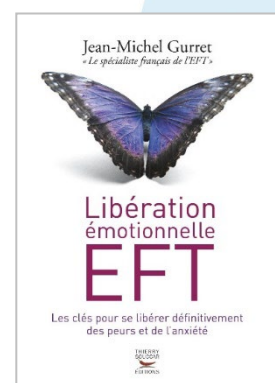
Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Savoir appliquer les corrections énergétiques éventuelles	<p>La mesure par le réflexe idéomoteur du deltoïde (RID) <i>Qu'est-ce que le RID / Comment présenter le RID</i> <i>Mécanismes de base : mécanisme verbal, mécanisme physique</i> <i>Instructions de base / Problèmes éventuels rencontrés</i></p> <p>La préparation du champ énergétique <i>Le corps électrique, polarité et santé</i> <i>Les caractéristiques des interférences énergétiques</i> <i>Evaluation des problèmes de non-polarisation, de déséquilibre de polarité et de désorganisation neurologique</i></p> <p>Les corrections énergétiques <i>Correction 1 : le haka énergétique</i> <i>Correction 2 : le cook hookup</i> <i>Correction 3 : la respiration claviculaire</i> <i>Correction 4 : le recablage énergétique</i> <i>Correction 5 : le cross crawl</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle <i>Mise en pratique du RID / Mesure</i></p> <p>Démonstration du formateur → Apprentissage par observation <i>Evaluation d'un problème de polarité</i></p> <p>Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle <i>Evaluation et correction des interférences énergétiques du système</i></p> <p>→ Debriefing des exercices. → Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
Traiter les inversions psycho-énergétique	<p>Identification d'une inversion psycho-énergétique <i>Test musculaire + phrase</i></p> <p>Correction psycho-énergétique <i>Correction globale d'inversion</i> <i>Test spécifique d'inversion</i> <i>Les inversions courantes</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Jeu de rôle en binôme <i>Test spécifique d'inversion</i></p> <p>Démonstration du formateur → Apprentissage par observation <i>Traitement des inversions psycho-énergétiques</i></p> <p>→ Questions / Réponses → Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Intervenant

La formation 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.

Jean-Michel GURRET

- Psychothérapeute, validé ARS.
- Praticien et formateur EFT (Emotionnal 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)



Le cas échéant, Jean-Michel Gurret pourra être suppléé par :

Armand VAN NOOIJ

- Psychothérapeute, Psychopraticien, diplômé de médecine chinoise de Shiatsu.
- Maître-praticien en EFT et en hypnose.
- Superviseur EFT à l'IFPEC de Lyon.

Prérequis

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Pour qui

La formation concerne tous les professionnels exerçant une activité dans l'aide et l'accompagnement, impliqués dans la prise en charge de patientèle / clientèle, et souhaitant découvrir et acquérir une première base solide, tant théorique que pratique, de cette nouvelle thérapie énergétique.

SANTÉ

- Professionnels des psychothérapies :
Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens.
- Professionnels de santé soignants et paramédicaux:
Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-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.
- Étudiants dans les disciplines précitées

TRAVAIL, ÉDUCATION, FORMATION

- Médecins, psychologues, infirmier(e)s du travail.
- Ergonomes.
- Coachs , Consultants, formateurs
- 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.

Et aussi

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation 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 champ 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) ;
- conçue et animée par Jean-Michel Gurrel, premier praticien français certifié par Gary Craig le fondateur de la technique, un des meilleurs spécialistes francophones de l'EFT ;
- 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 ;
- structurée pour une pratique autonome et complète de l'EFT dans l'accompagnement.
- délivrée à des groupes **restreints à 18 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.
- évolutive, pouvant être complétée par le module de formation de 3 jours *EFT, approfondissement à la libération émotionnelle* ou par le module de 3 jours *EFT Enfant Adolescent*.

POSSIBILITE D'ETRE FORME(E) EN MODE DISTANCIEL

Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme *visio-live*, selon les conditions détaillées dans la fiche d'inscription.

Symbiofi propose une installation professionnelle : 4 caméras, prise de son d'ambiance, prise de son intervenant, écran TV géant en fonds de salle pour avoir le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc)

SUPPORTS

- Téléchargement du support de formation.
- Fiche résumée de la séquence d'EFT sur un format A4 (pour vos patients)
- Le livret de la formation niveau
- Le mini manuel de l'EFT (ebook pour vos patients)

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
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board



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



Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
micro-ondes, cafetières, théières

Reconnaissance de l'organisme

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPI et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Validation de la formation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Le Plus

L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plate-forme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57	6	86	2
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie brève, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients, en consultation et au domicile, avec des outils d'e-thérapie validés

pour combattre la tempête des symptômes physiques, psychologiques, et émotionnels

Solution pour les professionnels de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressifs, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...



DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé

Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources

- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



L'espace professionnel de gestion

- Individualiser et superviser les parcours non médicamenteux par patient
- Suivre l'observance, les résultats et les progrès
- Pratiquer en séance présenteielle avec le patient ou ouvrir des droits d'accès distanciels en inter-séance
- Communiquer de façon avancée avec le patient : téléconsultation, chat synchrone / asynchrone, forum



L'espace d'activités thérapeutiques

- 2 bilans *flash* et 60 échelles psychométriques pour repérer et évaluer
- 6 protocoles cliniques cadencés sur 8 à 12 semaines et + de 100 thérapies guidées pour s'entraîner
- e-capteur et biofeedback - avec brevets CHU de Lille - pour activer et renforcer le tonus du nerf vague

La réponse aux besoins du professionnel

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître la satisfaction patient
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.