



Emotional Freedom Techniques (EFT)
niveau 1
*Bases scientifiques et outils pratiques
de la libération émotionnelle*

Formation au format mixte
e-learning + présentiel
Programme des 3 jours
21 heures

Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

Réf : TPC 014

Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle

L'EFT - Emotional Freedom Techniques ou Techniques de libération émotionnelle - est un ensemble de méthodes psycho-corporelles efficaces sur le long terme dans le traitement de certains déséquilibres psychologiques, physiques.

Elle est souvent appelée "Tapping" car elle utilise un processus de percussion de points précis situés sur le visage et sur le corps à l'aide de deux ou plusieurs doigts avec une déclaration d'acceptation cognitive.

L'EFT combine des éléments empruntés à différents modèles - 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.

Utilisée en cabinet et en institution par des professionnels de l'aide et de l'accompagnement, l'EFT aide à interrompre les schémas de pensée négatifs et les réactions physiologiques associées. Par exemple, lors d'une situation anxiogène, le tapping permet de prendre du recul, de relâcher les tensions corporelles et de retrouver un état d'esprit apaisé.

En matière de gestion des émotions, l'EFT est particulièrement efficace pour traiter des sentiments comme la colère, la tristesse, la peur ou la culpabilité. Elle permet d'identifier les causes sous-jacentes des émotions perturbatrices et de les désamorcer progressivement.

Contrairement à d'autres méthodes, l'EFT combine l'expression verbale des émotions et une action physique, ce qui la rend accessible et rapide à pratiquer.

Cette approche non invasive est initiée par le professionnel auprès du patient lequel pourra, par l'entraînement, l'utiliser en autonomie. Elle s'avère utile au quotidien pour gérer des situations de stress ponctuelles ou des difficultés / souffrances émotionnelles persistantes.

Que ce soit pour améliorer le bien-être personnel, accroître la confiance en soi ou soulager des blocages émotionnels, l'EFT est un outil puissant et pratique pour retrouver l'équilibre intérieur.

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

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.

Cette première session de formation à l'EFT Clinique, permet de commencer à pratiquer en toute sécurité avec des personnes souffrant de stress, de douleurs, de tensions, de pensées anxieuses, et de pratiquer l'EFT sur soi-même pour contenir et gérer les débordements émotionnels.

Cette formation mixte se déroule **à la fois en distanciel et en présentiel en 3 phases distinctes et complémentaires** :

1. **Un cours en ligne à votre rythme**, balisé par des quiz et une évaluation finale de vos acquis. La plateforme de e-learning, en accès permanent, vous permet d'accéder aux bases théoriques expliquées en vidéos et en textes et de télécharger de nombreuses ressources : enregistrements audios, fiches pratiques pour vos patients, listes des études disponibles, etc. Le temps estimé pour les acquisitions est de 7 heures.
2. **La participation à des téléclasses** (en distanciel synchrone sur Zoom) d'une durée de 2h00 chacune, durant lesquelles vous pouvez poser toutes vos questions. Enregistrées, ces téléclasses vous sont accessibles à volonté.
3. **La pratique sur deux journées en présentiel** (14 heures) qui sera entièrement consacrées aux démonstrations et aux exercices pratiques.

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.

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

- EFT, niveau 2 : approfondissements à la pratique de la libération émotionnelle
- EFT, niveau 3 : du trouble de stress post-traumatique (TSPT) à la croissance post-traumatique
- EFT enfant adolescent : les outils pratiques et expérientiels

Les professionnels visant la maîtrise complète de la technique EFT s'orienteront vers le **Cycle de Spécialisation EFT Clinique** (Modules 1, 2 et 3).

Prérequis et public visé

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

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale

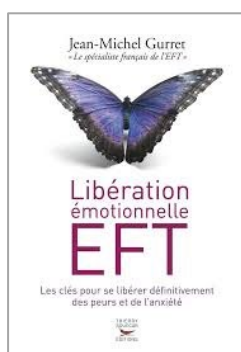
Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, psychanalystes, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*

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 de l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique.
- 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)
Maigrir et rester mince avec l'EFT (Delétraz)
Libérez-vous de vos peurs grâce aux techniques énergétiques (Leduc)
Gérer le stress et l'anxiété avec l'EFT (Leduc)
Aidez votre enfant à mieux vivre ses émotions avec l'EFT (Leduc)



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 Clinique, basée sur des données probantes
- Comprendre, au travers des données scientifiques les plus récentes, comment et pourquoi l'EFT fonctionne.
- Expérimenter l'EFT sur vous-même et sur les autres grâce à de nombreuses démonstrations en direct et en vidéo.
- Être capable de créer un cadre bienveillant et sécurisant pour accompagner une personne en souffrance et de gérer les états émotionnels difficiles.
- Maîtriser la boîte à outils pratiques essentiels de l'EFT pour les utiliser avec les patients.

Objectif principal

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

Intervenant

Jean-Michel GURRET, Psychothérapeute

Durée

3 jours – 21 heures

Accès à la plateforme e-learning	Inscription pour accéder à la formation en ligne comportant : - plusieurs chapitres progressifs. - des quiz de progression, pour réviser les notions importantes, et passer d'un chapitre au suivant. - un accès à une bibliothèque de téléclasses	En ligne
Accueil et bilan de début	Présentation de la formation pratique et de votre formateur Evaluation des pré-acquis.	En ligne QCM des pré-acquis

7 heures : la formation e-learning et les télé-classes

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les bases de l'EFT Clinique	<p>Séquence 1 : contexte général Présentation de l'EFT L'origine de l'EFT clinique Vidéos de deux missions humanitaires en Haïti Quiz de progression</p> <p>Séquence 2 : premiers pas avec l'EFT Clinique Les points utilisés en EFT Clinique Correspondance points et émotions Un exercice simple sur soi-même Les 50 règles d'or de l'EFT Quiz de progression</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>En ligne sur plateforme e-learning</p>
Comprendre les mécanismes d'action de l'EFT et les points importants	<p>Séquence 3 : les inversions psychologiques, les points importants et l'équilibre émotionnel (pacification) Identifier les inversions psychologiques et les traiter L'importance d'être spécifique en EFT L'épigénétique et la manière dont les traumas s'engramment dans le corps Commencez votre équilibre émotionnel La routine énergétique détaillée Quiz de progression</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>En ligne sur plateforme e-learning</p>
Accompagner une personne avec l'EFT	<p>Séquence 4 : accompagner une personne avec l'EFT C'est ici que démarrent vos premiers pratiques avec l'EFT La fenêtre de tolérance Calmer l'activation émotionnelle Techniques de stabilisation : gamme des 9 actions, nœud de Cook et coffre-fort Les instructions à donner à votre patient Quiz de progression</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>En ligne sur plateforme e-learning</p> <p>Apports théoriques et diaporama illustré Vidéos de démonstration Apprentissage par observation</p>

<p>Traiter les souvenirs difficiles et douloureux</p>	<p>Séquence 5 : traiter les souvenirs difficiles et douloureux La technique du film : explication / démonstration La technique d'exposition au narratif (l'histoire racontée) explication / démonstration Le traitement d'une image seule Quiz de progression</p>	<p>Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation . Recherche de l'objectif, choix d'une cible, traitement de la cible avec la ronde de tapping, évaluation du SUD/NAS, deuxième ronde, fin</p>
<p>Traiter toutes les interrogations et accéder aux ressources</p>	<p>Télé-classe périodique de 2 heures environs Le rendez-vous mensuel pour répondre aux interrogations individuelles et compléter le cours en ligne Accès aux téléclasses précédentes Accès à l'ensemble des études publiées en langue anglaise</p>	<p>Démonstration du formateur avec un volontaire → Apprentissage par observation . Pratique de l'EFT et traitement des inversions psycho-énergétiques → Questions / Réponses en direct via plateforme Zoom → Synthèse / Débriefing de groupe</p>

14 heures : la formation en présentiel

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Mettre en pratique de l'EFT en présentiel</p>	<p>Questions / réponses sur la formation e-learning Le Cahier d'exercices Exercice n°1 : Contenir l'émotion grâce à l'effet des stimulations Exercice n°2 : Stabiliser le patient avec la gamme des 9 actions, le coffre-fort et le nœud de Cook Exercice n°3 : Travailler un souvenir sous forme d'image Exercice n°4 : La technique de la narration Exercice n°5 : Identification et traitement des inversions psychologiques</p>	<p>Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . Évaluation d'un problème de polarité Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle . Mise en pratique du RID / Mesure Exercice pratique en binôme → Apprentissage par jeu de rôle . Évaluation et correction des interférences énergétiques du système → Débriefing des exercices. → Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
<p>Savoir appliquer les corrections énergétiques éventuelles</p>	<p>Les corrections énergétiques (exercices de respiration, mouvements corporels, visualisations, ec) <i>Mise en pratique de la routine énergétique</i></p>	<p>Démonstration du formateur → Apprentissage par observation . Accompagner les inversions psycho-énergétiques Jeu de rôle en groupe et en binôme . Pratique individuelle et collective → Questions / Réponses → Synthèse / Débriefing de groupe</p>
<p>Travailler sur soi avant toute chose</p>	<p>Début du travail sur soi avec l'amorçage de l'équilibre émotionnel : procédure de pacification personnelle Traitement des souvenirs difficiles de manière autonome Savoir recommander le travail à domicile Explications à transmettre à son patient</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré Jeu de rôle en binôme . Test spécifique d'inversion → Questions / Réponses → Synthèse / Debriefing de groupe</p>

<p>Bilan</p>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>
---------------------	---	--

Validation

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

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.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

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 :



Les +

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 ;
- 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 ;
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;
- évolutive, pouvant être complétée par les modules complémentaires EFT, niveau 2 / EFT niveau 3 / EFT Enfant Adolescent.

SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

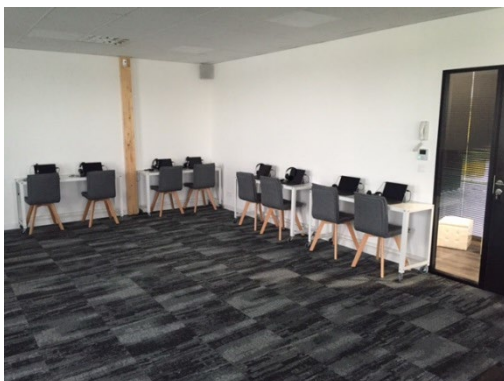
Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiment 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
Chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital



Espace de pratique
Tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme 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/>

The screenshot shows the SymbioCenter website interface. At the top, there is a navigation menu with links: Accueil, Solutions, Usages, Équipe, Offres, Formations, Contact. On the right, there are buttons for 'Espace patient' and 'Espace pro'. The main content area features a heading: 'Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs'. Below this, it says 'Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées' and includes a 'Tester gratuitement' button. To the right, there is an image of a computer monitor displaying the platform's interface. Below the main heading, a question asks 'Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?'. At the bottom, a table lists four categories with their respective counts:

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, 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-dépressif, 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

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

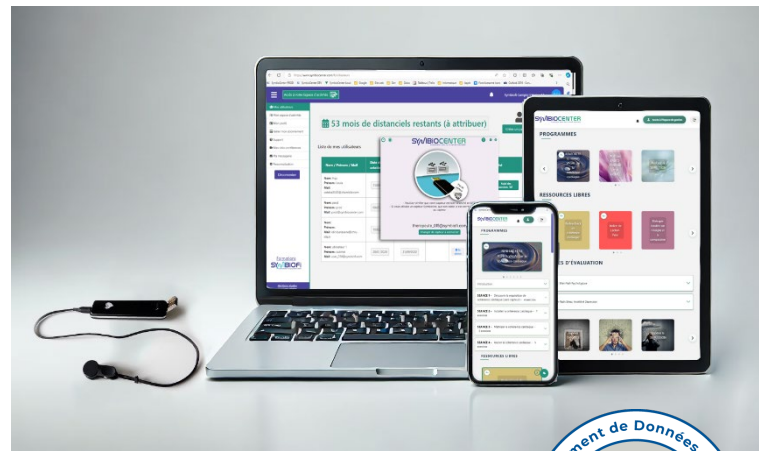


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présente ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- 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*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- 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.