Continue

Au sommet de la tête à l'endroit le plus haut du crâne. Vous tapoterez ce point du plat de la main. Ce point est le ST (Sommet de la Tête)Au début du sourcil, au-dessus du nez se situe le premier point. Ce point est le DS (Début du Sourcil).Le petit os près du coin de l'oeil. Ce point est le CO (Coin de l'Oeil).Le petit os sous l'oeil, environ 2 cm sous la pupille. Ce point est le SO (Sous l'Oeil). Le petit espace entre le nez et la lèvre supérieure. Ce point est le SN (Sous le Nez).Entre la lèvre inférieure et le menton. Ce point est le CM (Creux du Menton). Le point où se rencontrent le sternum, la clavicule et la première côte. Pour le trouver, placez votre index sur le petit U au haut du sternum, glissez votre doigt vers le bas, environ 2 cm, ensuite vers la droite ou la gauche, environ 2 cm. Ceci est le CL (CLavicule), même si le point n'est pas directement sur la clavicule. C'est au début et légèrement sous la clavicule. Sous le sein (quelques centimètres). Ce point est le SS (Sous le Sein).Sous le bras, environ 10 cm sous l'aisselle, situé sur une ligne horizontale passant par le mamelon. Ce point est le SB (Sous le Bras). Notez que pour plus de clarté, les points sont dessinés que d'un côté du corps. Les méridiens d'acupuncture étant symétriques, vous pouvez stimuler ces points d'un côté ou de l'autre de votre corps ou stimuler les 2 côtés en même temps. Aller à la Séquence de Base EFT Présentation d'une séquence complète EFT Nous nous sommes félicités du fait que cette technique puisse être «utilisée» par différentes catégories socio-professionnelles. Il s'agit d'un point très important en ces temps de «misère démographique médicale Dr Jean-Daniel EVEN - Chef de service Psychiatrie lire la suite > ...lors de la transmission de la technique le rapport thérapeute / client prend la forme d'une sorte de cheminement commun. Dr Mehdi ZAAZOUA - Médecin-Psychiatre lire la suite > Là j'ai découvert que l'EFT, aux mains de praticiens expérimentés, était un outil extrêmement puissant... Dr Laurence LIGUORY -Médecin Acupuncteur lire la suite > Je suis partisan d'alléger les traitements autant qu'il est possible. Avec l'EFT, je peux me le permettre avec plus de facilité au sein de la clinique. Dr Frédéric ROSENFELD - Médecin Psychiatre lire la suite > Il est ô combien difficile et pénible de trouver une méthode qui nous permet de retrouver le droit chemin Dr Ahmed HASSAIRI - Médecin Acupuncteur lire la suite > ... Le pédopsychiatre que je suis se sent là tout à fait à sa place : accompagner l'enfant blessé dans l'adulte à la reconstruction de sa vraie identité, tout en douceur et à son rythme... Dr Nathalie CELLIER - Médecin Psychiatre, Pédopsychiatre lire la suite > ...Les soignants ne se sentent en effet plus démunis face à une crise d'angoisse par exemple et peuvent après avis médical faire une séance rapide au lieu de donner un anxiolytique... Dr Thierry SAGE - Médecin-Psychiatre lire la suite > Les stagiaires (dont moi-même) ont grandement apprécié ta valeur humaine, l'originalité de cette technique de soins, et son efficacité. Je recommande fortement cette formation. Merci à toi. Dr Philippe BÉNICHOU lire la suite > L'EFT m'apparait particulièrement bien adaptée au champ des addictions en intégrant toutes les autres formes de thérapie tout en permettant d'évoluer de la recherche de sensations – centrée sur soi-même – à la redécouverte des relations à soi-même et aux autres par l'identification et le ressenti corporel des émotions. Dr Gérard OSTERMANN lire la suite > "Par l'EFT, et toujours bienveillante, Geneviève Gagos nous accompagne vers le chemin de la résilience, nous permettant de nous rencontrer autrement dans un voyage intime au coeur des jeux subtils de notre inconscient. Sa grande présence lui confère une puissance thérapeutique hors du commun...". Dr Didier PUJALTE lire la suite > En bon prosélite, je ne cesse de recommander cette formation à mes collègues et mes proches tant ses bénéfices me semblent considérables. Dr Abdulsalam NAAL lire la suite > Sélectionné par le "Club Nouvelles Clés" Emotional Freedom Techniques : qu'est-ce que l'EFT et comment ça fonctionne ? Dans un monde où tout va vite, où les sollicitations sont constantes et où nos émotions sont souvent reléguées au second plan, il devient essentiel de trouver des moyens simples pour se recentrer. Parmi les méthodes qui gagnent en popularité, les Emotional Freedom Techniques – souvent appelées EFT – attirent de plus en plus de personnes en quête de mieux-être. Faciles à apprendre, utilisables partout, les Emotional Freedom Techniques offrent une approche concrète pour accueillir et traverser les émotions du quotidien. Dans cet article, nous allons explorer en profondeur ce que sont les EFT, d'où elles viennent, comment elles fonctionnent, et surtout : pourquoi elles peuvent faire une vraie différence dans la vie de ceux qui les pratiquent. Qu'est-ce que les Emotional Freedom Techniques ? Les Emotional Freedom Techniques (EFT) sont une technique de libération émotionnelle qui combine deux actions simples : – La reconnaissance verbale d'un ressenti émotionnel (stress, peur, colère, tension, blocage…) – Le tapotement de points spécifiques du corps, avec le bout des doigts. Cette combinaison permet de relâcher une charge émotionnelle, de retrouver un apaisement intérieur, et d'aborder les situations avec plus de clarté. Ce qui fait la spécificité des Emotional Freedom Techniques, c'est leur accessibilité : pas besoin d'outils, de matériel, ni d'environnement particulier. Elles peuvent être pratiquées seul(e), à tout moment, en toute autonomie. Origines de l'EFT : un peu d'histoire La méthode des Emotional Freedom Techniques a été développée dans les années 1990. Elle est issue d'un croisement entre l'approche corporelle (stimulation de points situés sur les méridiens énergétiques) et un travail de verbalisation émotionnelle. L'idée fondatrice est simple : nos émotions ont un impact direct sur notre équilibre intérieur. En les écoutant, en les exprimant, et en accompagnant cela par des gestes physiques, nous pouvons recréer du mouvement là où il y avait blocage. Aujourd'hui, les EFT sont utilisées dans le monde entier, par des milliers de personnes, dans des contextes très variés : développement personnel, préparation mentale, accompagnement au changement, éducation, gestion du stress… Comment fonctionnent les Emotional Freedom Techniques ? La pratique d'une séquence EFT suit généralement cinq étapes principales : 1. Identification de l'émotion On commence par repérer ce qui nous dérange, ce que l'on ressent, ce qui « coince ». Cela peut être une émotion présente, un souvenir, une pensée envahissante, une sensation corporelle. 2. Évaluation de l'intensité Sur une échelle de 0 à 10, on estime à quel point cela nous impacte. Cela permet de mesurer l'évolution après la séquence. 3. Formulation d'une phrase de préparation Par exemple : « même si je ressens cette tension, je choisis de m'accepter comme je suis. » Cette phrase associe reconnaissance de ce qui est là et une intention d'accueil bienveillant. 4. Tapotement des points EFT On utilise deux ou trois doigts pour tapoter doucement une série de points situés sur le corps (visage, haut du torse, main), dans un ordre précis. Cela accompagne et soutient la libération émotionnelle. 5. Réévaluation et répétition si besoin On observe ce qui a changé. L'intensité a-t-elle diminué ? Un autre aspect a-t-il émergé ? Si nécessaire, on adapte la phrase, et on continue. Quels sont les points utilisés dans les Emotional Freedom Techniques ? Voici une liste des points de tapotement EFT les plus courants : – Point Karaté : sur le bord extérieur de la main. – Sommet du crâne : centre du haut de la tête. – Début du sourcil. – Coin de l'œil. – Sous l'œil. – Sous le nez. – Creux du menton. – Sous la clavicule. – Sous le bras. Chacun de ces points est stimulé quelques secondes pendant que l'on prononce des phrases liées à ce que l'on ressent. Pourquoi apprendre les Emotional Freedom Techniques ? Voici quelques raisons pour lesquelles de nombreuses personnes choisissent d'apprendre l'EFT : – Réduire le stress du quotidien. – Gérer les émotions envahissantes (colère, peur, culpabilité…) – Calmer le mental et sortir des pensées en boucle. – Dépasser certains blocages ou schémas répétitifs. – Retrouver un ancrage dans les moments de confusion. Mais plus encore, les Emotional Freedom Techniques permettent de développer une relation plus saine à soi-même, en apprenant à reconnaître ce que l'on vit sans se juger. À qui s'adresse l'EFT ? Les Emotional Freedom Techniques sont faites pour toute personne curieuse d'explorer ses émotions autrement. Elles ne nécessitent aucun prérequis. On peut les découvrir : – À titre personnel, pour soi, dans une démarche de mieux-être. – En tant qu'outil complémentaire si l'on est coach, formateur ou praticien bien-être. – Ou même en famille, pour apprendre à mieux gérer les petits et grands défis émotionnels du quotidien. Peut-on apprendre les Emotional Freedom Techniques en ligne ? Oui, tout à fait. Aujourd'hui, il est possible de suivre une formation EFT à distance, à son rythme, avec des contenus pédagogiques accessibles. C'est une excellente manière de : – Comprendre les bases de la méthode. – Apprendre les points de tapotement. – S'entraîner à formuler ses phrases. – Pratiquer en autonomie, dès les premiers jours. Notre école une formation complète aux Emotional Freedom Techniques, avec des vidéos et un support de cours pdf, un forum pour poser ses questions au formateur, un qcm pour évaluer ses connaissances et un certificat de fin de formation. L'EFT, une méthode douce, un geste vers soi Les Emotional Freedom Techniques ne prétendent pas tout régler. Mais elles offrent un outil puissant, simple, et profondément humain pour naviguer dans les émotions du quotidien. Un simple tapotement, une phrase sincère, un instant d'écoute… Et parfois, cela suffit à remettre un peu d'espace là où tout semblait bloqué. Apprendre l'EFT, c'est faire le choix d'une pratique concrète pour retrouver du calme, de la clarté, et une présence plus sereine à soi-même. Le principe actif de l'EFT réside dans la stimulation manuelle répétée d'une quinzaine de points d'acupuncture spécialement sélectionnés. Cette action, appelée aussi « tapping », agit sur le système électromagnétique humain qu'on appelle aussi le « bio-champ ». Cela permet de dissoudre les nœuds émotionnels, de libérer la circulation de l'énergie dans le corps, tout en se débarrassant des pensées perturbatrices. Nul besoin de croire à l'EFT pour que ça marche, il suffit d'essayer et de ressentir les effets produits. La première étape est d'identifier une problématique à résoudre et d'évaluer le niveau d'activation émotionnelle qu'elle provoque. On note les ressentis physiques, les pensées et les images associés à cette problématique. Puis, tout en stimulant les points sur son propre corps, on énonce à voix haute tous les aspects négatifs du problème. L'action conjuguée du tapping et de la parole permet en quelques minutes d'apaiser le système émotionnel, voire d'éliminer totalement le problème. Des recherches cliniques ont démontré l'efficacité de l'EFT dans les domaines suivants : stress, phobies, anxiété, dépression, insomnies, troubles alimentaires, douleurs, amélioration des performances sportives. L'EFT est aussi un outil de choix pour traiter les états de stress post-traumatique faisant suite à des agressions, des accidents, des attentats, etc. Pour les traumatismes, il est absolument nécessaire d'être accompagné par un professionnel dûment formé et expérimenté. Oui et c'est même recommandé pour optimiser les résultats, même quand on est accompagné par un spécialiste. Par sa simplicité l'EFT permet d'acquérir facilement une autonomie pour se traiter soi-même en peu de temps. Mais comme énoncé plus haut, certaines perturbations, liées à une mémoire traumatique, nécessitent un accompagnement. L'important est de bien évaluer son niveau d'activation émotionnelle et de se maintenir dans ce qu'on appelle sa « fenêtre de tolérance ». Grâce à son efficacité, l'EFT fait partie des techniques utilisées dans les thérapies brèves. Mais il est impossible de déterminer un nombre de séances en général pour que la problématique soit définitivement résolue. Tout dépend de sa profondeur et de sa complexité. C'est pourquoi certains problèmes simples peuvent être traités en 2 ou 3 séances, tandis que pour des problèmes complexes cela peut prendre plus d'une dizaine de séances. Les résultats sont durables si la problématique a été traitée en profondeur. Un blocage émotionnel peut en cacher un autre et prendre sa source dans des évènements anciens. En remontant ainsi à l'évènement racine, l'ensemble des problématiques teintées de la même couleur émotionnelle aura définitivement disparu. A moins qu'il s'agisse de ce qu'on appelle une inversion psycho-énergétique quand certaines parts de nous ont de bonnes raisons de garder le problème. Il faut pour ça se faire aider par un thérapeute. Oui, car de nombreuse études scientifiques répertoriées par l'ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology), nous apprennent que l'EFT a des effets profonds sur le système nerveux autonome, la production hormonale du stress (cortisol), la régulation de l'ADN et la réorganisation neuro-cérébrale. Il existait au mois d'août 2021, plus de 275 articles de synthèse, études de recherche et méta-analyses qui ont été publiés dans des revues professionnelles évaluées par des pairs. Ça fonctionne très bien avec les enfants y compris avec les tout-petits. On adaptera le tapping en préférant de légères pressions circulaires pour les bébés. On adaptera aussi le vocabulaire pour l'énoncé de la problématique et l'expression des ressentis. Pour les enfants qui ne parlent pas encore, le tapping peut se faire par procuration avec l'un des deux parents. Certains troubles comme les terreurs nocturnes ou l'énurésie peuvent trouver une résolution. Il n'y aucune contre-indication, le seul risque étant que ça ne fonctionne pas. Dans ce cas il est fréquent que cela soit parce que le protocole n'a pas été correctement respecté ou que la cible à traiter n'a pas été suffisamment bien définie. Les effets secondaires ne peuvent être que bénéfiques, ils peuvent tout au plus engendrer une légère fatigue et une petite déshydratation après la séance dues à la vidange du trop-plein émotionnel. Il est donc recommandé de boire de l'eau avant, pendant et après une séance d'EFT. Alors, prêt à essayer la technique EFT ? Enjoy sharper detail, more accurate color, lifelike lighting, believable backgrounds, and more with our new model update. Your generated images will be more polished than ever.See What's NewExplore how consumers want to see climate stories told today, and what that means for your visuals.Download Our Latest VisualGPS ReportData-backed trends. Generative AI demos. Answers to your usage rights questions. Our original video podcast covers it all—now on demand.Watch NowEnjoy sharper detail, more accurate color, lifelike lighting, believable backgrounds, and more with our new model update. Your generated images will be more polished than ever.See What's NewExplore how consumers want to see climate stories told today, and what that means for your visuals.Download Our Latest VisualGPS ReportData-backed trends. Generative AI demos. Answers to your usage rights questions. Our original video podcast covers it all—now on demand.Watch NowEnjoy sharper detail, more accurate color, lifelike lighting, believable backgrounds, and more with our new model update. Your generated images will be more polished than ever.See What's NewExplore how consumers want to see climate stories told today, and what that means for your visuals.Download Our Latest VisualGPS ReportData-backed trends. Generative AI demos. Answers to your usage rights questions. Our original video podcast covers it all—now on demand.Watch Now Bienvenue sur la page de Technique-eft.com dédiée à la Psychologie énergétique selon Bruce Lipton, en lien direct avec mes formations EFT certifiantes (en ligne ou en présentiel) à la pratique de la technique EFT en cliniques et en hôpitaux. En tant que site français leader de référence sur l'EFT, technique-eft.com présente en détail l'EFT, une méthode de psychologie énergétique (dite aussi « nouvelle psychologie ») validée comme telle par le professeur et médecin biologiste Bruce Lipton. Avec la nouvelle psychologie qu'on appelle également psychologie de l'énergie, celle-ci active l'équivalent d'un super apprentissage par l'EFT sans avoir à passer en revue toutes les expériences de sa vie. En quelques minutes, il est possible de reprogrammer une croyance dans son subconscient et ressortir, ainsi, au bout de 10 minutes en étant une toute autre personne, libérée de ses étraves. Informations précises sur de nombreux axes de l'EFT accessibles sur le blog pour vos « Questions/réponses EFT » Pour les renseignements directs auprès de Geneviève Gagos fera de son mieux pour vous répondre dans les meilleurs délais. Geneviève Gagos vous apporte également, ci-dessous, diverses informations et transmissions utiles autour de la Psychologie énergétique. Pour les formations EFT, technique phare de la psychologie énergétique, vous trouverez toutes les indications nécessaires sur le site de l'Ecole EFT France. Je vous propose ici une introduction à la Psychologie énergétique par Bruce Lipton, pionnier en la matière. Cette vision change la manière dont nous faisons de la psychologie pour une raison très importante qui est que nous voyons cette partie de l'esprit bien séparées : le conscient n'est pas le subconscient. Le conscient apprend d'une façon différente, le subconscient relève plus des habitudes. Le conscient est plus créatif. Alors comment éduquer le conscient ? En lisant un livre, une méthode de développement personnel. Bon vous lisez le livre. Je vous fais passer un test de la fin du livre et je confirme que vous savez tout ce qu'il y a dans ce livre. Votre conscient compris le livre. Mais votre vie a-t-elle changé ? Non c'est toujours pareil, pourquoi ? Parce que vous avez éduqué votre conscient en lisant un livre mais vous n'avez rien changé à votre subconscient. Vous êtes sensibilisé dans votre conscience mais votre subconscient garde les mêmes habitudes. La psychologie est aussi comme ça, je peux retourner en arrière et retrouver que ma mère a fait cela et que mon père a fait ceci et que mes amis ont fait ça au cours de ma vie et que ça explique pourquoi je suis fou. Mais une fois que je sais cela, où va ce savoir ? Le conscient c'est tout cela, et une fois que le conscient le sait, votre vie va-t-elle changer ? Non car le conscient apprend d'une façon et le subconscient apprend d'une autre façon. Donc si on désire changer la programmation du subconscient qui dirigent notre vie, le conscient ne peut pas parler au subconscient. Certaines personnes pensent qu'elles vont s'expliquer avec elles-mêmes : « Je vais me dire de ne plus refaire ça ! » Cela ne marche jamais parce qu'il y a une entité dans le conscient, c'est vous. Et le subconscient est une machine. Alors vous essayer de parler à une machine mais il n'y a personne là-dedans et c'est pourquoi nous n'arrivons pas à changer ces vieilles habitudes. Il y a trois manières de changer le subconscient qui correspondent aux trois voies d'apprentissage du subconscient : 1-Le subconscient apprendre par l'hypnose, c'est de cette manière que les six premières années de programmation de notre subconscient se sont passées. 2-Le patient peut apprendre par habitude : si je répète inlassablement la même chose et que je fais les mêmes gestes, le subconscient les apprendra. 3-La troisième manière est nouvelle, on l'appelle le super apprentissage. Cela revient à appuyer sur le bouton d'enregistrement d'un magnétophone à cassette. En appuyant sur le bouton, vous pouvez télécharger des informations. Avec la nouvelle psychologie qu'on appelle psychologie de l'énergie, cela active l'équivalent du super apprentissage, vous n'aurez pas à passer en revue toutes les expériences de votre vie. En quelques minutes, on peut reprogrammer une croyance dans votre subconscient et vous pouvez ressortir au bout de 10 minutes en étant une toute autre personne. Cette nouvelle psychologie est très excitante parce que le monde est plein de stress. Nous n'avons plus beaucoup le temps comme ça la psychologique d'avant qui prenait des années. La nouvelle psychologie résout les problèmes en quelques minutes et c'est très important pour les humains car nous devons changer nos vies pour pouvoir créer un monde plus durable. La technique de libération émotionnelle (EFT) est importante dans le sens où elle fait appel à une sorte de super apprentissage. C'est comme si on appuyait en quelque sorte sur un bouton d'enregistrement du subconscient. Page 2 Avertissement Les témoignages des médecins formés par l'Ecole EFT France présents sur les sites de Geneviève Gagos, www.Technique-EFT.com et www.Ecole-EFT-France.fr, ne peuvent être reproduits ou cités sur d'autres sites ou documents ; toute reproduction pouvant créer une confusion dans l'esprit du public, en donnant une fausse validation d'ordre médical, est strictement interdite. Chère Geneviève,Je t'adresse ce courrier afin de te remercier d'avoir formé notre équipe à la technique de l'EFT. Dès mon arrivée au SMPR, j'avais défini un certain nombre de priorités concernant notre pratique. Nous avions décidé, par exemple, au niveau médical, de réduire le plus possible la prescription des psychotropes : la contre partie immédiate étant la nécessité de développer des approches thérapeutiques alternatives. Fort de cet objectif, nous avions souhaité nous attacher ta collaboration. Les problématiques à traiter intéressant beaucoup les stress aigus, les troubles de l'adaptation, les troubles du sommeil, les troubles affectifs, les troubles graves de la personnalité, les conduites addictologiques. L'équipe, quasi au complet (secrétaire, psychologues, infirmiers, art-thérapeute, médecins) a apprécié tes compétences et ton dynamisme pédagogique. Nous nous sommes félicités du fait que cette technique puisse être «utilisée» par différentes catégories socio-professionnelles. Il s'agit d'un point très important en ces temps de «misère démographique médicale». Depuis plusieurs mois, l'EFT est pratiqué en individuel et depuis peu en groupe sur des problématiques addictives (pour le moment tabac/cannabis). Nous avons le projet d'étendre encore ces indications. Le caractère ludique de l'exercice, les bénéfices rapides, sont appréciés de la population du Centre Pénitentiaire. L'EFT peut alors constituer l'unique mode d'intervention comme il peut servir de thérapie relais vers des psychothérapies plus exigeantes. Dans tous les cas, il permet de conforter notre objectif initial qui était celui de la baisse de prescription de traitements psychotropes. Bien cordialement Docteur J.D.EVEN Chef de service Psychiatrie SERVICE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE REGIONALCentre Pénitentiaire 97224 DucosMartiniqueEn savoir plus...Jean-Daniel EVEN est diplômé en psychiatrie, en addictologie et en criminologie. Durant ses 27 années d'expérience en psychiatrie, il a travaillé sur des secteurs de psychiatrie polyvalente et assure depuis quatre ans, la responsabilité d'un pole de psychiatrie "pénitentiaire" qui va s'élargir dans quelques mois avec l'ouverture d'une unité de soins intensifs.Son soucis principal a toujours été celui d'une approche pragmatique des soins, se nourrissant d'une approche non dogmatique. Depuis plusieurs années un de ses objectifs principaux consiste en une nécessaire évolution des métiers et des pratiques dans le monde hospitalier ne serait ce que pour palier aux difficultés démographiques.L'EFT outre son accueil très positif par la population pénitentiaire a permis de responsabiliser et d'améliorer la technicité de nos collaborateurs. Page 3 Avertissement Les témoignages des médecins formés par l'Ecole EFT France présents sur les sites de Geneviève Gagos, www.Technique-EFT.com et www.Ecole-EFT-France.fr, ne peuvent être reproduits ou cités sur d'autres sites ou documents ; toute reproduction pouvant créer une confusion dans l'esprit du public, en donnant une fausse validation d'ordre médical, est strictement interdite. Geneviève, ton passage à l'île de la Réunion a été très marquant. Les stagiaires (dont moi-même) ont grandement apprécié ta valeur humaine, l'originalité de cette technique de soins, et son efficacité.Je recommande fortement cette formation. Merci à toi. Dr Philippe BÉNICHOU, psychiatre des hôpitaux, Président de la CME de l'EPSMR Présentation d'une séquence complète EFT Nous nous sommes félicités du fait que cette technique puisse être «utilisée» par différentes catégories socio-professionnelles. Il s'agit d'un point très important en ces temps de «misère démographique médicale Dr Jean-Daniel EVEN - Chef de service Psychiatrie lire la suite > ...lors de la transmission de la technique le rapport thérapeute / client prend la forme d'une sorte de cheminement commun. Dr Mehdi ZAAZOUA - Médecin-Psychiatre lire la suite > Là j'ai découvert que l'EFT, aux mains de praticiens expérimentés, était un outil extrêmement puissant... Dr Laurence LIGUORY -Médecin Acupuncteur lire la suite > Je suis partisan d'alléger les traitements autant qu'il est possible. Avec l'EFT, je peux me le permettre avec plus de facilité au sein de la clinique. Dr Frédéric ROSENFELD - Médecin Psychiatre lire la suite > Il est ô combien difficile et pénible de trouver une méthode qui nous permet de retrouver le droit chemin Dr Ahmed HASSAIRI - Médecin Acupuncteur lire la suite > ... Le pédopsychiatre que je suis se sent là tout à fait à sa place : accompagner l'enfant blessé dans l'adulte à la reconstruction de sa vraie identité, tout en douceur et à son rythme... Dr Nathalie CELLIER - Médecin Psychiatre, Pédopsychiatre lire la suite > ...Les soignants ne se sentent en effet plus démunis face à une crise d'angoisse par exemple et peuvent après avis médical faire une séance rapide au lieu de donner un anxiolytique... Dr Thierry SAGE - Médecin-Psychiatre lire la suite > Les stagiaires (dont moi-même) ont grandement apprécié ta valeur humaine, l'originalité de cette technique de soins, et son efficacité. Je recommande fortement cette formation. Merci à toi. Dr Philippe BÉNICHOU lire la suite > L'EFT m'apparait particulièrement bien adaptée au champ des addictions en intégrant toutes les autres formes de thérapie tout en permettant d'évoluer de la recherche de sensations – centrée sur soi-même – à la redécouverte des relations à soi-même et aux autres par l'identification et le ressenti corporel des émotions. Dr Gérard OSTERMANN lire la suite > "Par l'EFT, et toujours bienveillante, Geneviève Gagos nous accompagne vers le chemin de la résilience, nous permettant de nous rencontrer autrement dans un voyage intime au coeur des jeux subtils de notre inconscient. Sa grande présence lui confère une puissance thérapeutique hors du commun...". Dr Didier PUJALTE lire la suite > En bon prosélite, je ne cesse de recommander cette formation à mes collègues et mes proches tant ses bénéfices me semblent considérables. Dr Abdulsalam NAAL lire la suite > Sélectionné par le "Club Nouvelles Clés" Bonjour à tous, Le nombre conséquent de messages que je reçois chaque jour ne me permet pas de répondre aux questions personnelles de chacun.Vous trouverez ci-après quelques questions répertoriées et leur réponse en suivant les liens indiqués. Bien cordialementGeneviève Gagos A propos des ebooks en vente sur le site Maigrir durablement avec l'EFT Je souhaite utiliser l'EFT pour perdre mes kilos en trop...J'ai écrit un ebook (livre électronique) à ce sujet qui est disponible en téléchargement immédiat après réglement sur Paypal, ou par chèque si vous préférez.Vous en trouverez tous les détails à cette adresse : Maigrir Durablement avec l'EFTLe prix et le bon de commande sont accessibles en cliquant sur le logo présent à plusieurs endroits dans la description de l'ebook.Le fait de cliquer sur ce logo ne vous engage à rien car pour commander il vous faudra suivre une procédure spécifique à partir de cette nouvelle page.J'ai commandé votre ebook et je n'ai pas reçu mes codes de téléchargement Vous devez confirmer votre adresse email en cliquant sur le lien bleu présent dans le courriel reçu à l'adresse que vous nous avez indiquée après votre réglement par Paypal.C'est cette action qui génère l'envoi de vos codes de téléchargement.Je n'ai pas reçu le message comportant ce lien bleu dont vous parlez... Certains fournisseurs internet ont des filtres anti-spam très sensibles. Cela peut bloquer parfois les messages de vos proches.C'est en particulier le cas pour AOL, Hotmail ou Gmail. Si vous n'avez pas reçu le message indiqué vérifiez le dossier "anti-spam" ou "courrier indésirable" de votre messagerie, le message est sûrement à l'intérieur.Profitez-en pour m'ajouter à vos expéditeurs "sûrs" afin que mes prochains messages ne soient pas bloqués.J'ai bien reçu mes codes de téléchargement et j'ai téléchargé « maigrir durablement » mais les codes ne fonctionnent pas sur la partie interactive. Que dois-je faire ?Je vous invite à bien relire le message intitulé "vos codes de téléchargement". Vous constaterez que les codes de "la partie interactive" ne sont pas tout à fait les mêmes. (l'identifiant diffère) Pensez également à bien respecter les majuscules et les minuscules et à ne pas ajouter d'espaces et tout fonctionnera correctement. Arrêter de fumer avec l'EFT Je souhaite utiliser l'EFT pour arrêter de fumer... J'ai écrit un ebook (livre électronique) à ce sujet qui est disponible en téléchargement immédiat après réglement sur Paypal, ou par chèque si vous préférez. Vous en trouverez tous les détails à cette adresse : Arrêter de Fumer avec l'EFT Le prix et le bon de commande sont accessibles en cliquant sur le logo présent à plusieurs endroits dans la description de l'ebook. Le fait de cliquer sur ce logo ne vous engage à rien car pour commander il vous faudra suivre une procédure spécifique à partir de cette nouvelle page. J'ai commandé votre ebook et je n'ai pas reçu mes codes de téléchargement Il est très important de bien renseigner votre adresse email car les codes de téléchargement sont envoyés à l'adresse que vous nous avez communiquée. Aussi, si votre adresse était erronée, vous ne pourriez recevoir votre commande. Si cela vous arrivez, merci de nous contacter en précisant l'ancienne adresse et la nouvelle adresse. Vous recevrez alors le courrier qui vous a été initialement adressé. Divers Je souhaite me former auprès de l'Ecole EFT France L'Ecole EFT France forme les professionnels de la santé ou de la relation d'aide déjà en activité. Si tel est votre cas, vous pouvez consulter le Calendrier des formations professionnelles de l'École EFT France en cliquant sur le lien bleu. Si vous n'êtes pas un professionnel de la santé ou de la relation d'aide, vous trouverez d'autres propositions sur internet. Bien sûr, il vous appartient de faire preuve de discernement. Pour cela posez-vous les bonnes questions : Est-ce que ce que dit cette personne est vérifiable ? Est-ce que sa communication est claire et sans équivoque ? Est-ce que les visuels utilisés me troublent par leur ressemblance avec d'autres visuels ? Est-ce que je me sens à l'aise sur le site ? Ecoutez votre intuition, elle vous mènera là où vous devez aller actuellement. Est-ce que vous connaissez un praticien dans la région de ...? Je ne donne pas de noms de personnes en formation. Je mets à votre disposition un annuaire de Praticiens EFT certifiés de l'Ecole EFT France et quelques praticiens également en cours de certification. Les praticiens inscrits sont suivis et méritent votre confiance. Je ne vois pas de praticiens près de chez moi. Vous pouvez dans ce cas solliciter un praticien qui accepte les consultations par skype. Ils sont indiqués dans l'annuaire. Je ne reçois plus votre courrier bien que je l'attende avec impatience chaque mois. Certains d'entre vous ne reçoivent plus mon courrier malgré que leur inscription soit toujours active. Peut-être arrive-t-il dans votre fichier d'indésirables. Vérifiez et si ce n'est pas le cas, vous pouvez tenter de réinscrire pour voir si le problème persiste. Si vous n'avez pas de réponse dans cette première partie Je n'ai malheureusement plus le temps de répondre individuellement à vos questions. Je vous remercie de les poser sur le blog (blog.technique-eft.com), afin que mes réponses profitent à tous. Pour les autres questions, cliquez sur le lien suivant : Cliquez ici pour vos autres questions Je ferai de mon mieux pour ne pas vous faire trop attendre... Page 2 Avertissement Les témoignages des médecins formés par l'Ecole EFT France présents sur les sites de Geneviève Gagos, www.Technique-EFT.com et www.Ecole-EFT-France.fr, ne peuvent être reproduits ou cités sur d'autres sites ou documents ; toute reproduction pouvant créer une confusion dans l'esprit du public, en donnant une fausse validation d'ordre médical, est strictement interdite. Chère Geneviève,Je t'adresse ce courrier afin de te remercier d'avoir formé notre équipe à la technique de l'EFT. Dès mon arrivée au SMPR, j'avais défini un certain nombre de priorités concernant notre pratique. Nous avions décidé, par exemple, au niveau médical, de réduire le plus possible la prescription des psychotropes : la contre partie immédiate étant la nécessité de développer des approches thérapeutiques alternatives. Fort de cet objectif, nous avions souhaité nous attacher ta collaboration. Les problématiques à traiter intéressant beaucoup les stress aigus, les troubles de l'adaptation, les troubles du sommeil, les troubles affectifs, les troubles graves de la personnalité, les conduites addictologiques. L'équipe, quasi au complet (secrétaire, psychologues, infirmiers, art-thérapeute, médecins) a apprécié tes compétences et ton dynamisme pédagogique. Nous nous sommes félicités du fait que cette technique puisse être «utilisée» par différentes catégories socio-professionnelles. Il s'agit d'un point très important en ces temps de «misère démographique médicale». Depuis plusieurs mois, l'EFT est pratiqué en individuel et depuis peu en groupe sur des problématiques addictives (pour le moment tabac/cannabis). Nous avons le projet d'étendre encore ces indications. Le caractère ludique de l'exercice, les bénéfices rapides, sont appréciés de la population du Centre Pénitentiaire. L'EFT peut alors constituer l'unique mode d'intervention comme il peut servir de thérapie relais vers des psychothérapies plus exigeantes. Dans tous les cas, il permet de conforter notre objectif initial qui était celui de la baisse de prescription de traitements psychotropes. Bien cordialement Docteur J.D.EVEN Chef de service Psychiatrie SERVICE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE REGIONALCentre Pénitentiaire 97224 DucosMartiniqueEn savoir plus...Jean-Daniel EVEN est diplômé en psychiatrie, en addictologie et en criminologie. Durant ses 27 années d'expérience en psychiatrie, il a travaillé sur des secteurs de psychiatrie polyvalente et assure depuis quatre ans, la responsabilité d'un pole de psychiatrie "pénitentiaire" qui va s'élargir dans quelques mois avec l'ouverture d'une unité de soins intensifs.Son soucis principal a toujours été celui d'une approche pragmatique des soins, se nourrissant d'une approche non dogmatique. Depuis plusieurs années un de ses objectifs principaux consiste en une nécessaire évolution des métiers et des pratiques dans le monde hospitalier ne serait ce que pour palier aux difficultés démographiques.L'EFT outre son accueil très positif par la population pénitentiaire a permis de responsabiliser et d'améliorer la technicité de nos collaborateurs. Page 3 Avertissement Les témoignages des médecins formés par l'Ecole EFT France présents sur les sites de Geneviève Gagos, www.Technique-EFT.com et www.Ecole-EFT-France.fr, ne peuvent être reproduits ou cités sur d'autres sites ou documents ; toute reproduction pouvant créer une confusion dans l'esprit du public, en donnant une fausse validation d'ordre médical, est strictement interdite. Geneviève, ton passage à l'île de la Réunion a été très marquant. Les stagiaires (dont moi-même) ont grandement apprécié ta valeur humaine, l'originalité de cette technique de soins, et son efficacité.Je recommande fortement cette formation. Merci à toi. Dr Philippe BÉNICHOU, psychiatre des hôpitaux, Président de la CME de l'EPSMR Présentation d'une séquence complète EFT Nous nous sommes félicités du fait que cette technique puisse être «utilisée» par différentes catégories socio-professionnelles. Il s'agit d'un point très important en ces temps de «misère démographique médicale Dr Jean-Daniel EVEN - Chef de service Psychiatrie lire la suite > ...lors de la transmission de la technique le rapport thérapeute / client prend la forme d'une sorte de cheminement commun. Dr Mehdi ZAAZOUA - Médecin-Psychiatre lire la suite > Là j'ai découvert que l'EFT, aux mains de praticiens expérimentés, était un outil extrêmement puissant... Dr Laurence LIGUORY -Médecin Acupuncteur lire la suite > Je suis partisan d'alléger les traitements autant qu'il est possible. Avec l'EFT, je peux me le permettre avec plus de facilité au sein de la clinique. Dr Frédéric ROSENFELD - Médecin Psychiatre lire la suite > Il est ô combien difficile et pénible de trouver une méthode qui nous permet de retrouver le droit chemin Dr Ahmed HASSAIRI - Médecin Acupuncteur lire la suite > ... Le pédopsychiatre que je suis se sent là tout à fait à sa place : accompagner l'enfant blessé dans l'adulte à la reconstruction de sa vraie identité, tout en douceur et à son rythme... Dr Nathalie CELLIER - Médecin Psychiatre, Pédopsychiatre lire la suite > ...Les soignants ne se sentent en effet plus démunis face à une crise d'angoisse par exemple et peuvent après avis médical faire une séance rapide au lieu de donner un anxiolytique... Dr Thierry SAGE - Médecin-Psychiatre lire la suite > Les stagiaires (dont moi-même) ont grandement apprécié ta valeur humaine, l'originalité de cette technique de soins, et son efficacité. Je recommande fortement cette formation. Merci à toi. Dr Philippe BÉNICHOU lire la suite > L'EFT m'apparait particulièrement bien adaptée au champ des addictions en intégrant toutes les autres formes de thérapie tout en permettant d'évoluer de la recherche de sensations – centrée sur soi-même – à la redécouverte des relations à soi-même et aux autres par l'identification et le ressenti corporel des émotions. Dr Gérard OSTERMANN lire la suite > "Par l'EFT, et toujours bienveillante, Geneviève Gagos nous accompagne vers le chemin de la résilience, nous permettant de nous rencontrer autrement dans un voyage intime au coeur des jeux subtils de notre inconscient. Sa grande présence lui confère une puissance thérapeutique hors du commun...". Dr Didier PUJALTE lire la suite > En bon prosélite, je ne cesse de recommander cette formation à mes collègues et mes proches tant ses bénéfices me semblent considérables. Dr Abdulsalam NAAL lire la suite > Sélectionné par le "Club Nouvelles Clés" Geneviève GAGOS, 91 rue des Amours 38140 Rives sur Fure SIREN : 395 380 629 APE : 8559A Téléphone : 06 78 43 02 84 genevieve.gagos@technique-eft.com Déclaration d'activité de l'organisme de formation enregistrée sous le numéro 82 69 11036 69 auprès du préfet de région de Rhône-Alpes Design, création du site internet et hébergement Quartz Agence Nicolas Bally 1165 route du Châtelard 38140 Réaumont M +33 (0) 677 548 239 Siret : 512 769 787 00015 Propriété intellectuelle L'ensemble des contenus présents sur ce site (textes, articles, illustrations, structure des pages, maillage interne) est protégé par le droit d'auteur, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Ces contenus sont la propriété exclusive de Geneviève Gagos, sauf mention contraire explicite. Toute reproduction, intégrale ou partielle, sans autorisation écrite préalable est strictement interdite. Cela inclut également l'usage du nom de l'auteure en dehors de son contexte original, notamment dans des publications sur d'autres sites ou dans des approches EFT qui ne reflètent pas son enseignement. Des actions pourront être engagées en cas d'utilisation non autorisée. Concernant vos données... Enregistrement CNIL le 19 mars 2008, sous le n°1281860. « Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à lister les personnes intéressées à recevoir des courriers de la part de Geneviève Gagos. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer soit : en cliquant au bas de n'importe quel courrier de Technique-EFT.com, en vous adressant à Geneviève Gagos par email (@ dans l'adresse en haut de la page) ou à l'adresse postale indiquée ci-dessus. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Dans ce cas vous serez immédiatement désabonné sur toutes les listes du site où vous pourriez être présent afin d'éviter un quelconque désagrément. Vous êtes susceptible de recevoir des offres commerciales de la part de Geneviève Gagos pour des produits et services analogues à ceux que vous avez commandés. Vous pouvez à tout moment, vous désabonner de cette liste. Un lien de désabonnement est présent au bas de chacun des courriers que vous recevrez de la part de Geneviève Gagos. Page 2 Avertissement Les témoignages des médecins formés par l'Ecole EFT France présents sur les sites de Geneviève Gagos, www.Technique-EFT.com et www.Ecole-EFT-France.fr, ne peuvent être reproduits ou cités sur d'autres sites ou documents ; toute reproduction pouvant créer une confusion dans l'esprit du public, en donnant une fausse validation d'ordre médical, est strictement interdite. Chère Geneviève,Je t'adresse ce courrier afin de te remercier d'avoir formé notre équipe à la technique de l'EFT. Dès mon arrivée au SMPR, j'avais défini un certain nombre de priorités concernant notre pratique. Nous avions décidé, par exemple, au niveau médical, de réduire le plus possible la prescription des psychotropes : la contre partie immédiate étant la nécessité de développer des approches thérapeutiques alternatives. Fort de cet objectif, nous avions souhaité nous attacher ta collaboration. Les problématiques à traiter intéressant beaucoup les stress aigus, les troubles de l'adaptation, les troubles du sommeil, les troubles affectifs, les troubles graves de la personnalité, les conduites addictologiques. L'équipe, quasi au complet (secrétaire, psychologues, infirmiers, art-thérapeute, médecins) a apprécié tes compétences et ton dynamisme pédagogique. Nous nous sommes félicités du fait que cette technique puisse être «utilisée» par différentes catégories socio-professionnelles. Il s'agit d'un point très important en ces temps de «misère démographique médicale». Depuis plusieurs mois, l'EFT est pratiqué en individuel et depuis peu en groupe sur des problématiques addictives (pour le moment tabac/cannabis). Nous avons le projet d'étendre encore ces indications. Le caractère ludique de l'exercice, les bénéfices rapides, sont appréciés de la population du Centre Pénitentiaire. L'EFT peut alors constituer l'unique mode d'intervention comme il peut servir de thérapie relais vers des psychothérapies plus exigeantes. Dans tous les cas, il permet de conforter notre objectif initial qui était celui de la baisse de prescription de traitements psychotropes. Bien cordialement Docteur J.D.EVEN Chef de service Psychiatrie SERVICE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE REGIONALCentre Pénitentiaire 97224 DucosMartiniqueEn savoir plus...Jean-Daniel EVEN est diplômé en psychiatrie, en addictologie et en criminologie. Durant ses 27 années d'expérience en psychiatrie, il a travaillé sur des secteurs de psychiatrie polyvalente et assure depuis quatre ans, la responsabilité d'un pole de psychiatrie "pénitentiaire" qui va s'élargir dans quelques mois avec l'ouverture d'une unité de soins intensifs.Son soucis principal a toujours été celui d'une approche pragmatique des soins, se nourrissant d'une approche non dogmatique. Depuis plusieurs années un de ses objectifs principaux consiste en une nécessaire évolution des métiers et des pratiques dans le monde hospitalier ne serait ce que pour palier aux difficultés démographiques.L'EFT outre son accueil très positif par la population pénitentiaire a permis de responsabiliser et d'améliorer la technicité de nos collaborateurs. Page 3 Avertissement Les témoignages des médecins formés par l'Ecole EFT France présents sur les sites de Geneviève Gagos, www.Technique-EFT.com et www.Ecole-EFT-France.fr, ne peuvent être reproduits ou cités sur d'autres sites ou documents ; toute reproduction pouvant créer une confusion dans l'esprit du public, en donnant une fausse validation d'ordre médical, est strictement interdite. Geneviève, ton passage à l'île de la Réunion a été très marquant. Les stagiaires (dont moi-même) ont grandement apprécié ta valeur humaine, l'originalité de cette technique de soins, et son efficacité.Je recommande fortement cette formation. Merci à toi. Dr Philippe BÉNICHOU, psychiatre des hôpitaux, Président de la CME de l'EPSMR Présentation d'une séquence complète EFT Nous nous sommes félicités du fait que cette technique puisse être «utilisée» par différentes catégories socio-professionnelles. Il s'agit d'un point très important en ces temps de «misère démographique médicale Dr Jean-Daniel EVEN - Chef de service Psychiatrie lire la suite > ...lors de la transmission de la technique le rapport thérapeute / client prend la forme d'une sorte de cheminement commun. Dr Mehdi ZAAZOUA - Médecin-Psychiatre lire la suite > Là j'ai découvert que l'EFT, aux mains de praticiens expérimentés, était un outil extrêmement puissant... Dr Laurence LIGUORY -Médecin Acupuncteur lire la suite > Je suis partisan d'alléger les traitements autant qu'il est possible. Avec l'EFT, je peux me le permettre avec plus de facilité au sein de la clinique. Dr Frédéric ROSENFELD - Médecin Psychiatre lire la suite > Il est ô combien difficile et pénible de trouver une méthode qui nous permet de retrouver le droit chemin Dr Ahmed HASSAIRI - Médecin Acupuncteur lire la suite > ... Le pédopsychiatre que je suis se sent là tout à fait à sa place : accompagner l'enfant blessé dans l'adulte à la reconstruction de sa vraie identité, tout en douceur et à son rythme... Dr Nathalie CELLIER - Médecin Psychiatre, Pédopsychiatre lire la suite > ...Les soignants ne se sentent en effet plus démunis face à une crise d'angoisse par exemple et peuvent après avis médical faire une séance rapide au lieu de donner un anxiolytique... Dr Thierry SAGE - Médecin-Psychiatre lire la suite > Les stagiaires (dont moi-même) ont grandement apprécié ta valeur humaine, l'originalité de cette technique de soins, et son efficacité. Je recommande fortement cette formation. Merci à toi. Dr Philippe BÉNICHOU lire la suite > L'EFT m'apparait particulièrement bien adaptée au champ des addictions en intégrant toutes les autres formes de thérapie tout en permettant d'évoluer de la recherche de sensations – centrée sur soi-même – à la redécouverte des relations à soi-même et aux autres par l'identification et le ressenti corporel des émotions. Dr Gérard OSTERMANN lire la suite > "Par l'EFT, et toujours bienveillante, Geneviève Gagos nous accompagne vers le chemin de la résilience, nous permettant de nous rencontrer autrement dans un voyage intime au coeur des jeux subtils de notre inconscient. Sa grande présence lui confère une puissance thérapeutique hors du commun...". Dr Didier PUJALTE lire la suite > En bon prosélite, je ne cesse de recommander cette formation à mes collègues et mes proches tant ses bénéfices me semblent considérables. Dr Abdulsalam NAAL lire la suite > Sélectionné par le "Club Nouvelles Clés" L'EFT est vraiment utile dans de nombreux cas, l'EFT intervient sur les émotions perturbatrices du quotidien et dont on aimerait bien se débarrasser !Elle obtient des résultats là où d'autres thérapies n'ont pu venir à bout des problématiques. Elle vole à notre secours pour calmer l'apparition soudaine d'une émotion intense Traite des problématiques du présent liées au passé Résout les problématiques du présent liées à un évènement futur comme, un rdv important, un entretien professionnel, prise de parole en public etc. (trac, angoisse, peur) Qu'est-ce que l'EFT tapping ? L'EFT fait partie de la psychologie énergétique.C'est une technique de libération émotionnelle dévelopée dans les années 1990 par Gary Craig, un ingénieur passionné de la psychologie énergétique. Elle axe son protocole sur la stimulation des points précis d'acupuncture, il suffit juste de tapoter avec le bout de vos doigts sur les points de l'EFT ! Cela s'appelle le « Tapping ». L'EFT est parfois surnommées » Acupuncture sans aiguilles" car elle utilise des points de méridiens, mais avec les tapotements au lieu des aiguilles. Comment fonctionne l'EFT ? L'EFT se pratique en suivant un protocole en plusieurs étapes : 1 Identifier le problème : exprimer clairement l'émotion, le souvenir ou la sensation à apaiser 2 évaluer l'intensité : noter l'intensité perçu sur une échelle de 0 à 10 3 Formuler une phrase de démarrage ; Même si je ressens cette peur/envie/stress, je m'accepte profondément et complètement 4 Stimuler les points d'acupression de l'EFT : tapoter doucement 8 ou 15 points sur le visage, le haut du corps et les mains tout en répétant une courte phrase clé 5 réévaluer l'intensité : noter à nouveau l'émotion pour observer son évolution 6 répéter si nécessaire : ajuster la phrase de préparation et recommencer avec l'émotion la plus forte si encore présente Pourquoi stimuler, tapoter les points EFT ? Les stimulations envoient un signal au système nerveux, réduisant l'activation de l'amygdale (centre de la peur et du stress) et favorisant un état de calme.L'EFT combine donc l'effet physiologique du toucher et la puissance des affirmations verbales. Quels sont les bienfaits de l'EFT ? Méthode douce par excellence, dans les mains d'un praticien qualifié, l'EFT obtient habituellement de très bons résultats dans la résolution de symptômes de stress post-traumatique (peur panique, anxiété, phobie, insomnie, agitation, tremblements, accès de colère, hyperémotivité, insomnie, agitation, tremblements, accès de colère, etc.), elle se révèle très appropriée pour éliminer les séquelles de chocs émotionnels. L'EFT peut vous aider à soulager une grande variété de troubles émotionnels et physiques : EFT pour le Stress & anxiété : apaise le mental et réduit la charge émotionnelle EFT pour les chocs émotionnels et souvenirs douloureux : permet la libérations en douceur sans revivre l'intensité de l'émotion EFT pour l'hypersensibilité et émotions envahissantes : aide à mieux gérer les réactions émotionnelles fortes EFT pour les Peurs et phobies : Réduit, libère totalement l'intensité de la peur EFT pour les Douleurs chroniques : peut aider à soulager certaines douleurs en lien avec des tensions émotionnelles EFT pour les blocages émotionnels : transforme les schémas « négatifs" en pensées plus apaisées et constructives L'EFT ne remplace pas un suivi médical, mais elle peut être un excellent complément à d'autres approches thérapeutiques. Comment se déroule une séance EFT ? Lors d'une séance EFT, nous commençons par une discussion pour identifier la problématique et formuler les phrases adaptées. Ensuite nous pratiquons ensemble les tapotements / stimulations sur les points EFT. Chaque séance est unique et adaptée à vos besoins du moment. Une séance dure généralement 1h, la première peut prendre 1h30. Généralement a fréquence entre 2 séances est de 15 jours. Un exercice simple à tester chez soiCTA – Télécharger ici un protocole global pour soulager le stress en quelques minutes L'EFT, une approche validée par la science ? De nombreuses études ont montré que l'EFT réduit significativement le niveau de cortisol (hormone du stress) et améliore la régulation émotionnelle.L'EFT est de plus en plus utilisées en psychologie, dans les centres hospitaliers et en médecine intégrative Des recherches ont prouvées son efficacité sur l'anxiété, le stress post-traumatique et les phobies L'APA (American Psychological Association) reconnaît l'EFT comme une technique efficace en psychotérapie. Conclusion Si vous souhaitez essayer l'EFT dans un cadre bienveillant et sécure, je vous accompagne dans cette démarche. Où ? Dans mon cabinet à Aix en Provence – Pont de l'Arc – En présentiel ou en visio Contactez moi pour en savoir d'avantage ou prendre RDV EFT pour conclure… L'EFT est une approche douce et accessible qui permet d'apaiser des émotions profondes en toute sécurité. Que ce soit pour le stress, l'anxiété ou des blocages plus anciens, cette méthode offre une réelle libération intérieure.L'EFT peut vraiment vous apporter un réel confort au quotidien et donc faire une réelle différence dans votre vie. Envie d'en apprendre d'avantage à propos de cette méthode, de la tester ? Retrouvez alors mes articles, ils vous expliqueront ses principes et mécanismes d'action, la méthode complète pour apprendre à pratiquer l'EFT pas à pas, la localisation des points de stimulation, ainsi que leur signification etc. A très vite pour de prochains articles ! L'EFT, ou Emotional Freedom Techniques, est une méthode de libération émotionnelle qui peut aider les gens à gérer le stress, l'anxiété, la douleur physique et d'autres problèmes émotionnels. L'EFT est une technique simple qui peut être utilisée par chacun, n'importe où et à tout moment. Lorsque nous vivons des situations stressantes ou difficiles, nos émotions peuvent rapidement nous submerger. L'EFT peut être utilisée pour aider à libérer les émotions "négatives" et à réduire le stress et l'anxiété. En utilisant la technique de tapotement, également appelée "Tapping EFT", nous stimulons des points d'acupuncture sur notre corps pour aider à éliminer les blocages émotionnels. En se concentrant sur le problème émotionnel et en tapotant doucement sur les points d'acupuncture, nous pouvons souvent constater une réduction immédiate du stress et de l'anxiété. L'EFT peut également être utilisée pour gérer la douleur physique. En tapotant sur certains points d'acupuncture, nous pouvons aider à réduire l'inflammation et à libérer les blocages énergétiques qui peuvent causer la douleur. Cette méthode peut être particulièrement utile pour les personnes souffrant de douleurs chroniques. En plus de réduire le stress, l'anxiété et la douleur, l'EFT peut également aider à améliorer l'estime de soi et la confiance en soi. En se concentrant sur les aspects négatifs de soi-même tout en tapotant sur les points d'acupuncture, nous pouvons les neutraliser pour renforcer notre confiance et notre estime de soi. L'EFT peut également être utilisé pour aider à mieux gérer les émotions au quotidien. Lorsque nous sommes confrontés à des situations difficiles, il est facile de se sentir submergé par nos émotions. En utilisant l'EFT, nous pouvons apprendre à mieux réguler nos émotions et à les gérer de manière plus efficace. Enfin, l'EFT peut être utilisé pour aider à atteindre des objectifs personnels. En se concentrant sur l'objectif souhaité tout en tapotant sur les points d'acupuncture pour lever nos blocages qu'ils soient physiques ou émotionnels, nous relançons notre motivation et notre détermination à atteindre cet objectif. En résumé, l'EFT est une méthode simple et efficace de libération émotionnelle qui peut être utilisée dans la vie quotidienne pour aider à gérer le stress, l'anxiété, la douleur physique et d'autres problèmes émotionnels. En utilisant cette technique, nous pouvons améliorer notre bien-être émotionnel, notre confiance en soi et notre capacité à gérer les situations difficiles. Entre les mains d'un professionnel correctement formé et compétent, l'EFT devient un outil qui permet de s'attaquer à la cause du dérangement qui se trouve dans la petite enfance, alors que le cerveau de l'enfant n'était pas suffisamment mature pour rationaliser, relativiser, décider, etc. (Emotional Freedom Techniques) techniques de liberté émotionnelle On pourrait dire qu' EFT tapping est une forme d'acupression pour libérer les émotions négatives. C'est une méthode rapide, efficace, amusante, et facile à apprendre qui donne des résultats de longue durée, même permanents et apporte souvent un soulagement là où d'autres thérapies ont échoué. La méthode EFT Tapping est d'ailleurs très utile pour se libérer de toutes les émotions négatives telle que : tristesse, peur, phobie, colère, dégoût, honte, anxiété, culpabilité, etc..., et peut également aider à résoudre les problèmes physiques : douleurs, maigreur, obésité, mauvaise image de soi, etc... ou à vous défaire de certaines manies : tabagisme, envies compulsives, se laver les mains souvent, bégaiement, etc D'où vient l'EFT ? L'EFT nous vient des Etats-Unis. C'est l'aboutissement d'une combinaison de plusieurs découvertes avec dans l'ordre : L'acupuncture, vieille de + 5000 ans. La mise en évidence par le chiropracteur George j. Goodheart de la relation entre méridiens, organes et muscles qui a donné naissance à la kinésiologie appliquée. La poursuite de ses travaux par le Dr John Diamond qui a mis en évidence et publié le lien qui existe entre émotions et méridiens montrant la corrélation entre santé physique et émotionnelle appelées aussi énergies subtiles. L'ajout par Roger Callahan, docteur en psychologie, d'algorithmes nécessitant de porter un diagnostic et la présence d'un praticien. Et finalement le génie de Gary Craig qui a permis de simplifier ces techniques pour rendre la personne en souffrance autonome et libre de décider de se sentir mieux à sa convenance quel que soit l'endroit où elle se trouve, sans l'obligation d'attendre la disponibilité d'un praticien. L'EFT, comment ça marche ? Il s'agit de tapoter ou de frotter doucement certains points spécifiques situés sur nos méridiens. En tapotant ainsi tout en pensant à ce qui nous dérange, on équilibre les méridiens perturbés. Vous conservez la mémoire de l'évènement qui vous a dérangé, mais n'en ressentez plus la charge émotive qui l'accompagnait. C'est dire comme cette méthode peut trouver de nombreuses utilisations. Les enfants l'adorent car elle les aide à gérer de nombreux petits maux au quotidien : peurs ou phobies (du noir, des araignées, de l'école...), colères, moqueries, anxiété de séparation, pipi au lit,.. Son efficacité est sans pareil pour se débarrasser des craintes, peurs et phobies et d'une rapidité époustouflante. Page 2 Avertissement Les témoignages des médecins formés par l'Ecole EFT France présents sur les sites de Geneviève Gagos, www.Technique-EFT.com et www.Ecole-EFT-France.fr, ne peuvent être reproduits ou cités sur d'autres sites ou documents ; toute reproduction pouvant créer une confusion dans l'esprit du public, en donnant une fausse validation d'ordre médical, est strictement interdite. Chère Geneviève,Je t'adresse ce courrier afin de te remercier d'avoir formé notre équipe à la technique de l'EFT. Dès mon arrivée au SMPR, j'avais défini un certain nombre de priorités concernant notre pratique. Nous avions décidé, par exemple, au niveau médical, de réduire le plus possible la prescription des psychotropes : la contre partie immédiate étant la nécessité de développer des approches thérapeutiques alternatives. Fort de cet objectif, nous avions souhaité nous attacher ta collaboration. Les problématiques à traiter intéressant beaucoup les stress aigus, les troubles de l'adaptation, les troubles du sommeil, les troubles affectifs, les troubles graves de la personnalité, les conduites addictologiques. L'équipe, quasi au complet (secrétaire, psychologues, infirmiers, art-thérapeute, médecins) a apprécié tes compétences et ton dynamisme pédagogique. Nous nous sommes félicités du fait que cette technique puisse être «utilisée» par différentes catégories socio-professionnelles. Il s'agit d'un point très important en ces temps de «misère démographique médicale». Depuis plusieurs mois, l'EFT est pratiqué en individuel et depuis peu en groupe sur des problématiques addictives (pour le moment tabac/cannabis). Nous avons le projet d'étendre encore ces indications. Le caractère ludique de l'exercice, les bénéfices rapides, sont appréciés de la population du Centre Pénitentiaire. L'EFT peut alors constituer l'unique mode d'intervention comme il peut servir de thérapie relais vers des psychothérapies plus exigeantes. Dans tous les cas, il permet de conforter notre objectif initial qui était celui de la baisse de prescription de traitements psychotropes. Bien cordialement Docteur J.D.EVEN Chef de service Psychiatrie SERVICE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE REGIONALCentre Pénitentiaire 97224 DucosMartiniqueEn savoir plus...Jean-Daniel EVEN est diplômé en psychiatrie, en addictologie et en criminologie. Durant ses 27 années d'expérience en psychiatrie, il a travaillé sur des secteurs de psychiatrie polyvalente et assure depuis quatre ans, la responsabilité d'un pole de psychiatrie "pénitentiaire" qui va s'élargir dans quelques mois avec l'ouverture d'une unité de soins intensifs.Son soucis principal a toujours été celui d'une approche pragmatique des soins, se nourrissant d'une approche non dogmatique. Depuis plusieurs années un de ses objectifs principaux consiste en une nécessaire évolution des métiers et des pratiques dans le monde hospitalier ne serait ce que pour palier aux difficultés démographiques.L'EFT outre son accueil très positif par la population pénitentiaire a permis de responsabiliser et d'améliorer la technicité de nos collaborateurs. Page 3 Avertissement Les témoignages des médecins formés par l'Ecole EFT France présents sur les sites de Geneviève Gagos, www.Technique-EFT.com et www.Ecole-EFT-France.fr, ne peuvent être reproduits ou cités sur d'autres sites ou documents ; toute reproduction pouvant créer une confusion dans l'esprit du public, en donnant une fausse validation d'ordre médical, est strictement interdite. Geneviève, ton passage à l'île de la Réunion a été très marquant. Les stagiaires (dont moi-même) ont grandement apprécié ta valeur humaine, l'originalité de cette technique de soins, et son efficacité.Je recommande fortement cette formation. Merci à toi. Dr Philippe BÉNICHOU, psychiatre des hôpitaux, Président de la CME de l'EPSMR Présentation d'une séquence complète EFT Nous nous sommes félicités du fait que cette technique puisse être «utilisée» par différentes catégories socio-professionnelles. Il s'agit d'un point très important en ces temps de «misère démographique médicale Dr Jean-Daniel EVEN - Chef de service Psychiatrie lire la suite > ...lors de la transmission de la technique le rapport thérapeute / client prend la forme d'une sorte de cheminement commun. Dr Mehdi ZAAZOUA - Médecin-Psychiatre lire la suite > Là j'ai découvert que l'EFT, aux mains de praticiens expérimentés, était un outil extrêmement puissant... Dr Laurence LIGUORY -Médecin Acupuncteur lire la suite > Je suis partisan d'alléger les traitements autant qu'il est possible. Avec l'EFT, je peux me le permettre avec plus de facilité au sein de la clinique. Dr Frédéric ROSENFELD - Médecin Psychiatre lire la suite > Il est ô combien difficile et pénible de trouver une méthode qui nous permet de retrouver le droit chemin Dr Ahmed HASSAIRI - Médecin Acupuncteur lire la suite > ... Le pédopsychiatre que je suis se sent là tout à fait à sa place : accompagner l'enfant blessé dans l'adulte à la reconstruction de sa vraie identité, tout en douceur et à son rythme... Dr Nathalie CELLIER - Médecin Psychiatre, Pédopsychiatre lire la suite > ...Les soignants ne se sentent en effet plus démunis face à une crise d'angoisse par exemple et peuvent après avis médical faire une séance rapide au lieu de donner un anxiolytique... Dr Thierry SAGE - Médecin-Psychiatre lire la suite > Les stagiaires (dont moi-même) ont grandement apprécié ta valeur humaine, l'originalité de cette technique de soins, et son efficacité. Je recommande fortement cette formation. Merci à toi. Dr Philippe BÉNICHOU lire la suite > L'EFT m'apparait particulièrement bien adaptée au champ des addictions en intégrant toutes les autres formes de thérapie tout en permettant d'évoluer de la recherche de sensations – centrée sur soi-même – à la redécouverte des relations à soi-même et aux autres par l'identification et le ressenti corporel des émotions. Dr Gérard OSTERMANN lire la suite > "Par l'EFT, et toujours bienveillante, Geneviève Gagos nous accompagne vers le chemin de la résilience, nous permettant de nous rencontrer autrement dans un voyage intime au coeur des jeux subtils de notre inconscient. Sa grande présence lui confère une puissance thérapeutique hors du commun...". Dr Didier PUJALTE lire la suite > En bon prosélite, je ne cesse de recommander cette formation à mes collègues et mes proches tant ses bénéfices me semblent considérables. Dr Abdulsalam NAAL lire la suite > Sélectionné par le "Club Nouvelles Clés" L'EFT comment ça marche ? La pratique de l'EFT s'utilise donc en tapotant sur certains points des méridiens d'acupuncture qui ont été nommé sur l'image ci-dessus. Il est nécessaire lors des tapotements de pensée à ce qui nous dérange et au déséquilibre. Par la suite, nous conservons les mémoires de l'événement mais sans en ressentir les émotions vécues. La méthode utilise un cycle spécifique en plusieurs étapes. Se concentrer sur le problème à traiter. Noter l'intensité de 0 à 10 ressentie maintenant sur le problème. (RESSENTI et non ce que l'on pense du problème) Préparation => Inversion psychologique. (Tapotement sur le point Karaté + affirmation sur le problème) Le But de cette phase est de contrer la pensée négative en reconnaissant son problème et en affirmant son acceptation de soi. La séquence, les tapotements en utilisant l'index et le majeur sur l'un des points du méridien visé. Accompagnée de la phrase de rappel. Sommet du Crâne. (20 Vaisseau Gouverneur) Début Sourcil. Début du sourcil en dessous du 3ème Oeil (2 Vessie) Coin Oeil. Coin de l'oeil extérieur sur l'os. (1 Vésicule biliaire) Sous l'Oeil. Sous l'oeil, sur l'os. (1 Estomac) Sous le Nez. Entre le nez et la lèvre supérieur. (26 Vaisseau gouverneur) Menton. Entre lèvre inférieure et menton. (24 Vaisseau conception) Clavicule. Noeud de cravate, descendre 3cm en bas, et 3cm à gauche ou à droite. (27 Reins) Sous le sein. Pour homme, 3cm sous mamelon, pour les femmes, sous le sein. (14 Foie) Sur le côté. 10 cm sous l'aisselle. (21 Rate/Pancréas) Pouce. Coin extérieur du pouce, début de l'ongle. (11 Poumons) Index. Coin index, côté pouce, début de l'ongle. (1 Gros intestin) Majeur. Coin majeur, côté index, début de l'ongle. (9 Maître coeur) Auriculaire. Coin auriculaire, côté annulaire, début de l'ongle. (9 Coeur) Point Karaté. Tranche de la main. (3 Intestin grêle) Gamme des neuf actions accompagnée du tapotement du Point de Gamme (PG). (3 Triple réchauffeur) Séquence BIS ainsi que séquence supplémentaire au besoin. Par la suite on note à nouveau l'intensité et on continue au besoin jusqu'à ce que l'intensité soit à 0 en modifiant la phrase de rappel grâce à de nouvelles connaissances sur l'événement. Nouvelle émotion, douleur, ressenti, souvenir précis… Gamme des neufs actions : La gamme des neufs actions permet de venir libérer le blocage émotionnel qu'il soit stocké dans l'hémisphère gauche ou droit du cerveau. Cela permet de libérer en harmonie la problématique précisée. Toute la gamme s'effectue en tapotant sur le 3 Triple Réchauffeur. Creux entre l'auriculaire et l'annulaire. Regarder tout droit. Regarder en haut à droite sans tourner la tête. Regarder tout droit Regarder en haut à gauche sans tourner la tête. Regarder tout droit. Faite un tour avec vos yeux de droite à gauche puis de gauche à droite. Regarder tout droit. Chantonner à haute voix un air de musique Compter jusqu'à 5 à haute voix. Chantonner à nouveau. Inspirer, puis expirer et lâchez. Créer ses propres phrases : Pour formuler ses propres phrases, il est important de bien se baser sur nos mots, nos maux, nos sensations et nos émotions. Il faut ensuite construire des phrases avec nos propres mots. De préférence en utilisant la formulation avec « J'ai » et non « Je suis » lors des sensations émotionnelles. Mais possible d'utiliser le « Je » pour des circonstances d'évènements. Prenons l'exemple d'une personne qui a peur de conduire sur l'autoroute. Cette personne explique que l'autoroute lui fait peur et même la terrifie jusqu'à créer des sensations d'angoisses mais uniquement si c'est elle qui doit conduire pas si elle est dans la voiture avec un autre conducteur au volant. La personne explique aussi que ces émotions sont arrivé à la suite d'un accident sur l'autoroute qu'elle a subit quand elle était au volant au début de ses heures d'auto école et depuis impossible de s'élancer sur l'autoroute. Elle ajoute aussi que cela lui amène même des sensations de main

engourdis et une douleur de poids au niveau de l'estomac. La personne indique même que c'est encore difficile de lâcher prise vis-à-vis cet incident. Nous pourrions donc avec ces mots restructurer plusieurs phrases. Déjà chaque phrase doit comporter la même structure. Commencer par « Même si » + la phrase + « je m'aime, je m'accepte, je me respecte profondément et totalement ». Le But de cette structure est de contrer la pensée négative en reconnaissant son problème et en affirmant son acceptation de soi. Ici voici quelques phrases probables grâces aux mots, maux, sensations et émotions de la personne : Même si j'ai peur et j'angoisse à l'idée de devoir conduire sur l'autoroute, je m'aime, je m'accepte, je me respecte profondément et totalement. Même si cette peur et cette angoisse vont même jusqu'à me terrifier, je m'aime, je m'accepte, je me respecte profondément et totalement. Même si depuis que j'ai eu cet accident, j'ai très peur de conduire à nouveau sur l'autoroute, je m'aime, je m'accepte, je me respecte profondément et totalement. Même si cette peur et cette angoisse me font ressentir des sensations d'engourdissements dans les mains et une douleur intense à l'estomac, je m'aime, je m'accepte, je me respecte profondément et totalement. Même si j'ai la sensation qu'il me parait impossible de me lancer sur l'autoroute en tant que conducteur, je m'aime, je m'accepte, je me respecte profondément et totalement. Même si la peur et l'angoisse sont tellement forte que c'est encore compliqué de me lancer sur l'autoroute, je m'aime, je m'accepte, je me respecte profondément et totalement. Même si j'ai encore du mal à me séparer et à lâcher prise vis-à-vis de cet incident, je m'aime, je m'accepte, je me respecte profondément et totalement. Même si la peur et l'angoisse sont encore présente, je m'aime, je m'accepte, je me respecte profondément et totalement. Même si j'ai encore du mal à m'imaginer conduire sur l'autoroute, je m'aime, je m'accepte, je me respecte profondément et totalement. Voici quelques exemples. N'hésitez pas à essayer de votre côté. Au besoin, contacter moi, ou écrivez un commentaire. Utilisation de l'EFT dans mes accompagnements : Étant à la fois praticien EFT, et énergéticien sur Villefranche-sur-Saône, j'utilise la pratique de l'EFT lors de certaines séances d'énergétique en complémentarité. Elle permet donc de se libérer de souvenir traumatisant qui freine aujourd'hui l'avancée liée à l'objectif visé des séances de libération énergétique. En prenant bien en compte, l'objectif et la charge émotionnelle bloquée liée à des souvenirs passés. D'utiliser l'EFT, lors de ces séances ou de donner comme exercice des rondes d'EFT entre chaque séance permet d'avancer plus rapidement vers l'objectif visé. L'EFT permet donc d'atteindre cet/ces objectif(s) en nettoyant une multitude d'événements perturbants et d'améliorer ces ressentis plus rapidement. L'EFT pour Emotional Freedom Technique se traduit en technique de liberté émotionnelle ou technique de libération des émotions en français. Conçue dans les années 1990 par Gary Craig, elle fait appel à l'acupression et aux thérapies cognitivo-comportementales pour libérer les émotions et aider à retrouver le bien-être. Explications. Qu'est-ce que l'EFT ? Dans les années 1990, Gary Craig, ingénieur et acupuncteur, développe l'EFT, une nouvelle approche psychocorporelle, pour faciliter la gestion des problèmes émotionnels. Cette approche, basée sur l'acupression et la thérapie cognitivo-comportementale, repose sur l'idée que les émotions négatives sont provoquées par des perturbations dans l'équilibre énergétique de l'organisme. Deux types d'EFT sont définies : L'EFT de base consiste en une méthode de libération émotionnelle. La séance consiste à tapoter sur des points d'acupuncture, tout en se concentrant sur le problème émotionnel à résoudre ; L'EFT clinique est une approche thérapeutique utilisant des techniques adaptées (respiration, visualisation, protocoles verbaux) pour travailler sur des soucis émotionnels voire physiques. Dans l'idéal, les séances d'EFT doivent être pratiquées avec un professionnel compétent et formé à cette technique de libération des émotions. Entre l'EFT de base et l'EFT clinique, tout le monde peut pratiquer des séances d'EFT afin d'améliorer son bien-être physique et mental. L'EFT s'applique à tous les âges (enfant et adulte) et à toutes les conditions de santé (personnes en bonne santé, personnes atteintes de pathologies aiguës ou chroniques). Libérer ses émotions au quotidien, ou dans des contextes de stress L'EFT de base peut être utilisée dans la vie quotidienne pour améliorer son bien-être et parvenir à mieux gérer son stress et ses émotions. Pas d'indication précise alors pour pratiquer l'EFT seul ou encadré. L'EFT clinique est quant à elle indiquée dans un grand nombre de situations émotionnellement complexes telles que : Attention, dans un certain nombre de contextes, l'EFT vient en complément d'une prise en charge médicale adaptée. Elle ne peut en aucun cas se substituer au suivi ou aux traitements médicaux. Chez les enfants, l'EFT peut s'avérer utile pour mieux gérer les peurs, les terreurs nocturnes, l'anxiété, la colère, la tristesse ou encore les phobies. Elle peut être pratiquée par l'un des deux parents, si ce dernier a été préalablement formé à cette approche. Pas de preuve scientifique de son intérêt, mais une aide quotidienne parfois précieuse L'EFT est-elle réellement efficace ? Les études expérimentales menées sur l'EFT n'apportent pas de données scientifiques pour démontrer son efficacité dans les contextes où elle est utilisée. Parmi les études menées sur cette approche psychocorporelle figurent entre autres la prise en charge des vétérans de l'armée américaine souffrant d'un état de stress post-traumatique. Elle a également été étudiée dans le cadre des effets traumatiques de plusieurs catastrophes sur les populations : le séisme de 2010 à Haïti, l'ouragan Katrina en Louisiane ou encore le tsunami de 2011 au Japon. A ce jour, malgré plusieurs revues systématiques de littérature et plusieurs études successives, aucun consensus scientifique n'établit l'intérêt thérapeutique de l'EFT. Néanmoins, l'EFT peut constituer une approche complémentaire intéressante pour mieux gérer les émotions négatives et le stress. Elle présente l'avantage d'être une approche ouverte à tous, simple et sans risques, praticable partout et à tout moment. Estelle B., Docteur en Pharmacie – Application of Emotional Freedom Techniques.www.researchgate.net. Consulté le 24 juillet 2023. – Emotional Freedom Techniques efpnl.fr. Consulté le 24 juillet 2023. Cet article vous a-t-il été utile ? L'EFT, ou Emotional Freedom Techniques, est une méthode de libération émotionnelle qui peut aider les gens à gérer le stress, l'anxiété, la douleur physique et d'autres problèmes émotionnels. L'EFT est une technique simple qui peut être utilisée par chacun, n'importe où et à tout moment. Lorsque nous vivons des situations stressantes ou difficiles, nos émotions peuvent rapidement nous submerger. L'EFT peut être utilisée pour aider à libérer les émotions "négatives" et à réduire le stress et l'anxiété. En utilisant la technique de tapotement, également appelée "Tapping EFT", nous stimulons des points d'acupuncture sur notre corps pour aider à éliminer les blocages émotionnels. En se concentrant sur le problème émotionnel et en tapotant doucement sur les points d'acupuncture, nous pouvons souvent constater une réduction immédiate du stress et de l'anxiété. L'EFT peut également être utilisée pour gérer la douleur physique. En tapotant sur certains points d'acupuncture, nous pouvons aider à réduire l'inflammation et à libérer les blocages énergétiques qui peuvent causer la douleur. Cette méthode peut être particulièrement utile pour les personnes souffrant de douleurs chroniques. En plus de réduire le stress, l'anxiété et la douleur, l'EFT peut également aider à améliorer l'estime de soi et la confiance en soi. En se concentrant sur les aspects négatifs de soi-même tout en tapotant sur les points d'acupuncture, nous pouvons les neutraliser pour renforcer notre confiance et notre estime de soi. L'EFT peut également être utilisé pour aider à mieux gérer les émotions au quotidien. Lorsque nous sommes confrontés à des situations difficiles, il est facile de se sentir submergé par nos émotions. En utilisant l'EFT, nous pouvons apprendre à mieux réguler nos émotions et à les gérer de manière plus efficace. Enfin, l'EFT peut être utilisé pour aider à atteindre des objectifs personnels. En se concentrant sur l'objectif souhaité tout en tapotant sur les points d'acupuncture pour lever nos blocages qu'ils soient physiques ou émotionnels, nous relançons notre motivation et notre détermination à atteindre cet objectif. En résumé, l'EFT est une méthode simple et efficace de libération émotionnelle qui peut être utilisée dans la vie quotidienne pour aider à gérer le stress, l'anxiété, la douleur physique et d'autres problèmes émotionnels. En utilisant cette technique, nous pouvons améliorer notre bien-être émotionnel, notre confiance en soi et notre capacité à gérer les situations difficiles. Entre les mains d'un professionnel correctement formé et compétent, l'EFT devient un outil qui permet de s'attaquer à la cause du dérangement qui se trouve dans la petite enfance, alors que le cerveau de l'enfant n'était pas suffisamment mature pour rationaliser, relativiser, décider, etc. (Emotional Freedom Techniques) techniques de liberté émotionnelle On pourrait dire qu' EFT tapping est une forme d'acupression pour libérer les émotions négatives. C'est une méthode rapide, efficace, amusante, et facile à apprendre qui donne des résultats de longue durée, même permanents et apporte souvent un soulagement là où d'autres thérapies ont échoué. La méthode EFT Tapping est d'ailleurs très utile pour se libérer de toutes les émotions négatives telles que : tristesse, peur, phobie, colère, dégoût, honte, anxiété, culpabilité, etc..., et peut également aider à résoudre les problèmes physiques : douleurs, maigreur, obésité, mauvaise image de soi, etc... ou à vous défaire de certaines manies : tabagisme, envies compulsives, se laver les mains souvent, bégaiement, etc D'où vient l'EFT ? L'EFT nous vient des Etats-Unis. C'est l'aboutissement d'une combinaison de plusieurs découvertes avec dans l'ordre : L'acupuncture, vieille de + 5000 ans. La mise en évidence par le chiropracteur George j. Goodheart de la relation entre méridiens, organes et muscles qui a donné naissance à la kinésiologie appliquée. La poursuite de ses travaux par le Dr John Diamond qui a mis en évidence et publié le lien qui existe entre émotions et méridiens montrant la corrélation entre santé physique et émotionnelle appelées aussi énergies subtiles. L'ajout par Roger Callahan, docteur en psychologie, d'algorithmes nécessitant de porter un diagnostic et la présence d'un praticien. Et finalement le génie de Gary Craig qui a permis de simplifier ces techniques pour rendre la personne en souffrance autonome et libre de décider de se sentir mieux à sa convenance quel que soit l'endroit où elle se trouve, sans l'obligation d'attendre la disponibilité d'un praticien. L'EFT, comment ça marche ? Il s'agit de tapoter ou de frotter doucement certains points spécifiques situés sur nos méridiens. En tapotant ainsi tout en pensant à ce qui nous dérange, on équilibre les méridiens perturbés. Vous conservez la mémoire de l'évènement qui vous a dérangé, mais n'en ressentez plus la charge émotive qui l'accompagnait. C'est dire comme cette méthode peut trouver de nombreuses utilisations. Les enfants l'adorent car elle les aide à gérer de nombreux petits maux au quotidien : peurs ou phobies (du noir, des araignées, de l'école...), colères, moqueries, anxiété de séparation, pipi au lit,.. Son efficacité est sans pareil pour se débarrasser des craintes, peurs et phobies et d'une rapidité époustouflante. Page 2 Avertissement Les témoignages des médecins formés par l'Ecole EFT France présents sur les sites de Geneviève Gagos, www.Technique-EFT.com et www.Ecole-EFT-France.fr, ne peuvent être reproduits ou cités sur d'autres sites ou documents ; toute reproduction pouvant créer une confusion dans l'esprit du public, en donnant une fausse validation d'ordre médical, est strictement interdite. Chère Geneviève,Je t'adresse ce courrier afin de te remercier d'avoir formé notre équipe à la technique de l'EFT. Dès mon arrivée au SMPR, j'avais défini un certain nombre de priorités concernant notre pratique. Nous avions décidé, par exemple, au niveau médical, de réduire le plus possible la prescription des psychotropes : la contre partie immédiate étant la nécessité de développer des approches thérapeutiques alternatives. Fort de cet objectif, nous avions souhaité nous attacher ta collaboration. Les problématiques à traiter intéressant beaucoup les stress aigus, les troubles de l'adaptation, les troubles du sommeil, les troubles affectifs, les troubles graves de la personnalité, les conduites addictologiques. L'équipe, quasi au complet (secrétaire, psychologues, infirmiers, art-thérapeute, médecins) a apprécié tes compétences et ton dynamisme pédagogique. Nous nous sommes félicités du fait que cette technique puisse être «utilisée» par différentes catégories socio-professionnelles. Il s'agit d'un point très important en ces temps de «misère démographique médicale». Depuis plusieurs mois, l'EFT est pratiqué en individuel et depuis peu en groupe sur des problématiques addictives (pour le moment tabac/cannabis). Nous avons le projet d'étendre encore ces indications. Le caractère ludique de l'exercice, les bénéfices rapides, sont appréciés de la population du Centre Pénitentiaire. L'EFT peut alors constituer l'unique mode d'intervention comme il peut servir de thérapie relais vers des psychothérapies plus exigeantes. Dans tous les cas, il permet de conforter notre objectif initial qui était celui de la baisse de prescription de traitements psychotropes. Bien cordialement Docteur J.D.EVEN Chef de service Psychiatrie SERVICE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE REGIONALCentre Pénitentiaire 97224 DucosMartiniqueEn savoir plus...Jean-Daniel EVEN est diplômé en psychiatrie, en addictologie et en criminologie. Durant ses 27 années d'expérience en psychiatrie, il a travaillé sur des secteurs de psychiatrie polyvalente et assure depuis quatre ans, la responsabilité d'un pole de psychiatrie "pénitentiaire" qui va s'élargir dans quelques mois avec l'ouverture d'une unité de soins intensifs.Son soucis principal a toujours été celui d'une approche pragmatique des soins, se nourrissant d'une approche non dogmatique. Depuis plusieurs années un de ses objectifs principaux consiste en une nécessaire évolution des métiers et des pratiques dans le monde hospitalier ne serait ce que pour palier aux difficultés démographiques.L'EFT outre son accueil très positif par la population pénitentiaire a permis de responsabiliser et d'améliorer la technicité de nos collaborateurs. Page 3 Avertissement Les témoignages des médecins formés par l'Ecole EFT France présents sur les sites de Geneviève Gagos, www.Technique-EFT.com et www.Ecole-EFT-France.fr, ne peuvent être reproduits ou cités sur d'autres sites ou documents ; toute reproduction pouvant créer une confusion dans l'esprit du public, en donnant une fausse validation d'ordre médical, est strictement interdite. Geneviève, ton passage à l'île de la Réunion a été très marquant. Les stagiaires (dont moi-même) ont grandement apprécié ta valeur humaine, l'originalité de cette technique de soins, et son efficacité.Je recommande fortement cette formation. Merci à toi. Dr Philippe BÉNICHOU, psychiatre des hôpitaux, Président de la CME de l'EPSMR Présentation d'une séquence complète EFT Nous nous sommes félicités du fait que cette technique puisse être «utilisée» par différentes catégories socio-professionnelles. Il s'agit d'un point très important en ces temps de «misère démographique médicale Dr Jean-Daniel EVEN - Chef de service Psychiatrie lire la suite > ...lors de la transmission de la technique le rapport thérapeute / client prend la forme d'une sorte de cheminement commun. Dr Mehdi ZAAZOUA - Médecin-Psychiatre lire la suite > Là j'ai découvert que l'EFT, aux mains de praticiens expérimentés, était un outil extrêmement puissant... Dr Laurence LIGUORY -Médecin Acupuncteur lire la suite > Je suis partisan d'alléger les traitements autant qu'il est possible. Avec l'EFT, je peux me le permettre avec plus de facilité au sein de la clinique. Dr Frédéric ROSENFELD - Médecin Psychiatre lire la suite > Il est ô combien difficile et pénible de trouver une méthode qui nous permet de retrouver le droit chemin Dr Ahmed HASSAIRI - Médecin Acupuncteur lire la suite > ... Le pédopsychiatre que je suis se sent là tout à fait à sa place : accompagner l'enfant blessé dans l'adulte à la reconstruction de sa vraie identité, tout en douceur et à son rythme... Dr Nathalie CELLIER - Médecin Psychiatre, Pédopsychiatre lire la suite > ...Les soignants ne se sentent en effet plus démunis face à une crise d'angoisse par exemple et peuvent après avis médical faire une séance rapide au lieu de donner un anxiolytique... Dr Thierry SAGE - Médecin-Psychiatre lire la suite > Les stagiaires (dont moi-même) ont grandement apprécié ta valeur humaine, l'originalité de cette technique de soins, et son efficacité. Je recommande fortement cette formation. Merci à toi. Dr Philippe BÉNICHOU lire la suite > L'EFT m'apparait particulièrement bien adaptée au champ des addictions en intégrant toutes les autres formes de thérapie tout en permettant d'évoluer de la recherche de sensations – centrée sur soi-même – à la redécouverte des relations à soi-même et aux autres par l'identification et le ressenti corporel des émotions. Dr Gérard OSTERMANN lire la suite > "Par l'EFT, et toujours bienveillante, Geneviève Gagos nous accompagne vers le chemin de la résilience, nous permettant de nous rencontrer autrement dans un voyage intime au coeur des jeux subtils de notre inconscient. Sa grande présence lui confère une puissance thérapeutique hors du commun...". Dr Didier PUJALTE lire la suite > En bon prosélite, je ne cesse de recommander cette formation à mes collègues et mes proches tant ses bénéfices me semblent considérables. Dr Abdulsalam NAAL lire la suite > Sélectionné par le "Club Nouvelles Clés" L'EFT est une technique de libération émotionnelle psycho-corporelle qui permet de mieux gérer le stress, l'anxiété et de mieux vivre certains traumatismes. Comment ça marche ? Peut-on la faire seul ? Sommaire L'EFT est l'acronyme de "Emotional Freedom Techniques", en français, littéralement "technique de libération émotionnelle". "Il s'agit d'une approche thérapeuthique psycho-corporelle qui permet de mieux s'auto-réguler émotionnellement et d'apaiser voire de guérir des traumatismes psychologiques", définit Gwenaelle Persiaux, psychothérapeute, psychologue clinicienne, et formatrice spécialisée dans les blessures d'attachement. Quels sont les bienfaits psychologiques de l'EFT ? "L'EFT permet d'obtenir une meilleure stabilité émotionnelle, de réduire le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil", poursuit la professionnelle. Mais également d'apaiser les troubles de stress post-traumatiques et leurs symptômes. Dans certains cas et chez certaines personnes, cette méthode permet même une réduction des douleurs articulaires chroniques et des maux de tête lorsque leur origine est psychologique. Quel est le principe de l'EFT ? Cette méthode consiste à tapoter doucement du bout des doigts 15 points d'acupuncture du visage, du haut du corps et de la main, tout en verbalisant l'objet de ses souffrances. C'est cette combinaison des deux actions (celle de verbaliser ses souffrances et de tapoter doucement ces points d'acupuncture) qui serait à l'origine de ses bienfaits. Où pratiquer l'EFT ? L'avantage de cette méthode, est, qu'une fois apprise, elle peut être utilisée à n'importe quel moment, n'importe où et sans équipement nécessaire. Elle peut ainsi être utilisée lorsqu'on a un doute qui amène à de la panique, que l'on ressent de la culpabilité, du stress ou de la colère. Le but : s'auto-calmer, retrouver un sentiment d'apaisement plus rapidement. L'EFT facilite le processus thérapeutique. Lorsqu'elle est utilisée par un professionnel, cette méthode, proche de l'EMDR ou l'hypnose, permet de creuser les traumatismes conscients et inconscients (traumatismes refoulés) de la personne. "Cela va permettre de faire remonter au conscient ce qui parfois est resté dans l'inconscient", précise Gwenaelle Persiaux. Le patient va alors rentrer dans un état de conscience modifié (très légèrement). L'EFT est-elle reconnue en France ? L'EFT n'est pas une technique enseignée à l'université. Elle est généralement dispensée par des organismes privés et destinée à des thérapeutes (psychologues et autres) divers. "Pour l'instant" estime néanmoins la psychothérapeute et psychologue clinicienne persuadée de la voir au programme prochainement. Merci à Gwenaelle Persiaux, psychothérapeute, psychologue clinicienne, et formatrice spécialisée dans les blessures d'attachement. Share — copy and redistribute the material in any medium or format for any purpose, even commercially. Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Attribution — You must give appropriate credit , provide a link to the license, and indicate if changes were made . You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits. You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation . No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material. L'Emotional Freedom Technique (EFT) est une thérapie récente, qui émerge de plus en plus parmi les médecines douces. Vous souhaitez travailler sur votre anxiété et votre stress ou encore sur votre confiance en vous ? Vous aimeriez bien expérimenter l'EFT ? Vous vous demandez ce qu'est exactement cette technique ? Comment tirer le meilleur parti de cette approche pour améliorer votre bien-être, votre santé mentale et votre développement personnel ? Terapiz, le logiciel de prise de rendez-vous en ligne avec les professionnels de la santé et du bien-être, vous apporte toutes les réponses à vos questions !Qu'est-ce que l'EFT ?C'est quoi la méthode EFT ?Il s'agit d'une technique psycho énergétique de libération émotionnelle basée sur les méridiens énergétiques chinois. Ces derniers parcourent littéralement notre corps. Le saviez-vous ? Ils ont été découverts il y a près de 5 000 ans par les médecins chinois !L'EFT conjugue la psychologie et l'acupuncture. Elle est utilisée pour aider à gérer les émotions et les pensées troublantes. Elle peut aussi réduire l'anxiété et le stress. Selon la médecine chinoise, c'est la non-circulation de l'énergie dans le corps qui conduit à certaines maladies. Par exemple, l'angoisse et l'insomnie peuvent être le résultat d'émotions négatives (colère, honte, peur) bloquées jusqu'ici dans le corps humain.L'EFT aide à se libérer des émotions accumulées depuis quelque temps. Les praticiens spécialisés obtiennent un changement et donc une guérison. Ici, pas d'aiguilles comme dans l'acupuncture pour débloquer l'énergie. Le rééquilibrage énergétique se pratique via la technique manuelle du « tapping » : en tapotant avec le bout des doigts les points d'acupuncture sur le corps humain.Imaginez que votre esprit est un coffre-fort rempli d'émotions. Certaines émotions sont comme des trésors précieux, tandis que d'autres sont clairement des fardeaux. L'EFT est la clé qui ouvre ce coffre. En tapotant sur les points d'acupuncture, le praticien déverrouille les émotions bloquées. Les portes du coffre grincent, libérant la lumière de la guérison et de la compréhension.Comment fonctionne l'amygdale ?Il fut un temps où la réponse au stress était nécessaire à la survie. Chez les hommes de cavernes, en cas de danger physique comme l'irruption d'un animal dangereux, le corps humain ressentait de la peur et passait en mode « combat » ou « fuite ». Petite partie du cerveau, l'amygdale gère les émotions et détecte les menaces. Dans le cas exposé précédemment, elle déclenchait justement la réponse au stress, induisant la libération d'hormones comme l'adrénaline et le cortisol.Mais l'amygdale a un grand défaut dans son fonctionnement. Elle ne distingue pas la différence entre une menace physique et un stress au travail. En conséquence, de nombreuses personnes souffrent souvent d'anxiété chronique, car leur réponse au stress est continuellement activée.Ce phénomène naturel peut avoir des effets néfastes immédiats. Un stress prolongé peut déclencher des troubles psychologiques et physiques. Le « tapping » vient perturber le signal de stress et transmettre des messages positifs au cerveau, suscitant le calme, la relaxation et un sentiment de sécurité. N'hésitez pas à faire appel en prévention à l'Emotional Freedom Techniques. Cette technique peut en effet réduire les symptômes avant qu'ils ne deviennent chroniques.Incroyable mais vrai ! Cette médecine douce permet même de diminuer le taux de cortisol dans le corps humain (hormone du stress), d'augmenter le taux de GABA (neurotransmetteur qui diminue l'anxiété) ainsi que le taux de sérotonine (hormone du bien-être).Quand a été inventée l'EFT ?Cette approche a été créée en 1995 par Gary Craig, ingénieur diplômé de l'Université de Stanford. Gary Craig est également maître-praticien certifié en programmation neurolinguistique. Il s'est basé sur les travaux du psychologue américain Roger Callahan, qui avait fondé dans les années 80 la « Thought Field Therapy » (« thérapie du champ de pensée » en français). L'EFT a comme résultat d'apaiser l'amygdale. Cette technique libère la charge émotionnelle liée aux souvenirs.Qui peut pratiquer l'EFT ?Cette technique est le plus souvent pratiquée par les psychologues, les psychothérapeutes, les hypnothérapeutes, les sophrologues, les coachs, les médecins, les infirmiers et les psychiatres.Les indications et applications de l'EFTLes indications de l'EFTCette médecine douce est destinée aux adultes comme aux enfants. Elle ne remplace en aucun cas un suivi médical avec ou sans traitement médical. Elle peut en revanche venir compléter un traitement médical en diminuant les effets secondaires et en optimisant les résultats médicaux.Quels sont les bienfaits de l'EFT ?Cette approche traite :les addictions à l'alcool ou au tabac ;le stress post-traumatique ;des troubles physiques comme les migraines, les douleurs chroniques (comme dans la fibromyalgie) et les allergies ;les troubles de la confiance en soi et de l'estime de soi ;les émotions négatives comme l'anxiété, la culpabilité, la peur et la honte.Cette technique contribue également à optimiser :les performances cognitives ;la vitalité et la santé mentale des personnes atteintes de fibromyalgie (trouble douloureux chronique). C'est décidé, vous souhaitez essayer l'EFT ? Prenez rendez-vous sur notre site web, Terapiz, avec un thérapeute spécialiste en EFT proche de chez vous.Est-ce que l'EFT est efficace ?Selon une étude publiée en 2019 dans la National Library of Medicine, cette approche fait baisser l'anxiété, la dépression, le trouble de stress post-traumatique, la douleur et les fringales.L'étude du Docteur Peta Stapleton parue en 2012 dans Journal of Nervous and Mental Disease, a de son côté établi que cette technique réduisait considérablement les niveaux de cortisol. Et ce, dans des proportions bien plus élevées que la thérapie conventionnelle par le repos ou la parole. Le groupe bénéficiant du « tapping » a ainsi enregistré une baisse de 24 % du cortisol vs 14 % pour le groupe traité uniquement par la parole.Une autre étude publiée en 2017 dans The Permanente Journal a porté sur des vétérans souffrant de stress post-traumatique. Elle a observé une diminution de 90 % des symptômes après 6 semaines de « tapping » bihebdomadaire vs 4 % pour le groupe ayant uniquement bénéficié de soins standard. Même 6 mois plus tard, les effets ont été constatés sur le long terme.Comment trouver un bon praticien spécialisé en EFT ? | 2 conseilsConseil n°1 - Vous rendre sur Terapiz Vous pouvez dès à présent prendre rendez-vous sur notre site web, Terapiz, avec un praticien spécialisé en EFT proche de chez vous. Pour y arriver, c'est très facile. Quelques clics sur notre site web, et votre rendez-vous est fixé !Conseil n°2 - Faire appel à un praticien formé sérieusementSur notre site Terapiz, vous trouverez pour chaque professionnel, une fiche spécifique avec le détail du parcours étudiant. Une fois votre praticien identifié sur notre site Terapiz, vérifiez sur sa fiche la formation suivie en psychothérapie, en psychologie, en hypnose, en sophrologie ou en coaching. S'est-il spécialisé en EFT ? Si oui, auprès de quel organisme de formation ? Si vous le pouvez, choisissez plutôt un praticien formé sérieusement et spécifiquement à l'EFT. De quoi vous assurer d'atteindre rapidement vos objectifs.Comment se déroule une séance d'EFT ?Cela ressemble un peu à l'EMDR. Le praticien demande d'abord à la personne de se rappeler l'événement traumatisant à l'origine des troubles. La personne est amenée à prononcer une phrase qui résume le problème. Le praticien demande ensuite à la personne de noter la perturbation ressentie entre 0 et 10.Il prononce une phrase d'identification du contexte tournée d'une manière spéciale afin de débloquer l'acceptation de soi. La phrase est de type « même si j'ai le problème X, je m'aime et je m'accepte complètement ». L'acceptation provoque un apaisement salvateur.Le praticien tapote ensuite du bout des doigts une quinzaine de points stratégiques d'acupuncture éparpillés sur les mains, le torse et la tête.La phrase d'identification du contexte est prononcée plusieurs fois durant la procédure. Le « tapping » est un processus de toucher répété et doux sur des points spécifiques. Il se pratique jusqu'à la diminution progressive des émotions négatives liées à l'événement traumatisant. Cette thérapie vient stimuler les méridiens du corps et du cerveau.L'association mondiale EFT International recommande de tapoter le corps dans cet ordre :le dessus de la tête ;la partie la plus large du sourcil ;le coin extérieur des yeux ;sous les yeux ;sous le nez ;à mi-menton ;au milieu de la clavicule ;les aisselles ;Le côté latéral de la main, sous le petit doigt.Le signal de calme remplace peu à peu la réponse de stress. La réponse d'alerte automatique est désactivée et la détresse émotionnelle peut être soulagée sur le court et long terme.Le travail du praticien s'arrête lorsque le problème obtient une note de 0.Combien coûte une séance d'EFT ?Selon le métier et le lieu de consultation et du praticien, le coût d'une séance est en moyenne de 55 € à 130 €.Le nombre de séances nécessaires varie entre 3 et 10. Elles durent généralement entre 45 et 60 minutes. À part le cas où cette technique est pratiquée par un psychiatre ou un médecin, la sécurité sociale ne prend aucune séance en charge. Posez la question à votre mutuelle : elle peut peut-être vous rembourser quelques séances.Comment devenir praticien en EFT ?La profession de praticien en EFT n'est pas réglementée en France. Il n'existe en conséquence pas de diplôme d'État. Pour être efficace, la formation doit se faire en présentiel. De nombreuses formations privées existent comme celle de l'APEC (Association francophone de Psychologie Énergétique Clinique) et celle d'EFT International (le label européen de l'EFT). Autre formation intéressante : celle dispensée par EFT Universe, l'organisme américain de certification fondé par Dawson Church (co-auteur du Manuel de l'EFT 2e édition aux côtés de Gary Craig). Avec nos conseils, vous en avez appris un peu plus sur l'EFT. Ça y est, c'est décidé, vous êtes à la recherche d'un praticien spécialisé en EFT ? Découvrez dès maintenant sur notre site web, Terapiz, les meilleurs praticiens santé et bien-être autour de vous.FAQ, questions & réponses sur l'EFTQu'est-ce que l'EFT ?L'EFT, ou Emotional Freedom Technique, est une méthode de libération émotionnelle qui combine des éléments de psychologie et d'acupuncture sans aiguilles. Le praticien tapote doucement des points spécifiques d'acupuncture sur le corps pour aider à rééquilibrer les émotions perturbées et à traiter des problèmes comme l'anxiété, le stress ou les phobies.Qui peut pratiquer l'EFT ?L'EFT peut être pratiquée par des professionnels tels que les psychologues, psychothérapeutes, hypnothérapeutes, sophrologues, coachs, médecins ou infirmiers, qui se spécialisent dans cette technique. Il est recommandé de consulter un praticien certifié pour une meilleure prise en charge.Quelles sont les indications et applications de l'EFT ?L'EFT est utilisée pour traiter divers problèmes, y compris :L'anxiété et le stressLes phobiesLes addictions (tabac, alcool)Les troubles du sommeil et la douleur chronique (comme la fibromyalgie)Le manque de confiance en soiLe stress post-traumatique.Cette méthode est également efficace pour optimiser les performances cognitives, sportives ou créatives.Est-ce que l'EFT est efficace ?Oui, de nombreuses études ont démontré l'efficacité de l'EFT. Elle est particulièrement efficace pour réduire l'anxiété, la dépression, et les symptômes du stress post-traumatique. Une étude a montré qu'elle diminuait les niveaux de cortisol, l'hormone du stress, plus efficacement que d'autres thérapies conventionnelles.Comment trouver un bon praticien spécialisé en EFT ?Il est conseillé de consulter des praticiens formés et référencés par des organismes spécialisés comme l'APEC ou EFT International. Sur Terapiz, vous pouvez facilement trouver un praticien qualifié proche de chez vous, vérifiez sur sa fiche sa formation suivie.Comment se déroule une séance d'EFT ?Lors d'une séance d'EFT, le praticien demande au patient de se concentrer sur une émotion ou un problème spécifique, tout en tapotant sur des points stratégiques du corps, comme le dessus de la tête ou sous les yeux. Cela permet de libérer les émotions négatives et de rétablir l'équilibre énergétique du corps.Combien coûte une séance d'EFT ?Le coût d'une séance d'EFT varie en fonction du praticien et de la localisation, mais se situe généralement entre 55 € et 130 €. La durée d'une séance est d'environ 45 à 60 minutes, et plusieurs séances peuvent être nécessaires en fonction des besoins.Comment devenir praticien en EFT ?Il n'existe pas de réglementation spécifique pour devenir praticien en EFT en France. Cependant, il est recommandé de suivre une formation auprès d'organismes reconnus comme l'APEC ou EFT International pour se former aux techniques et aux protocoles spécifiques de l'EFT. Ça y est, c'est décidé, vous souhaitez tester EFT ? Découvrez dès maintenant sur notre site web, Terapiz, les meilleurs praticiens santé et bien-être autour de vous.RéférencesVoici nos sources pour écrire ce dossier sur l'EFT : Geneviève Gagos forme et certifie les praticiens EFT qui vont jusqu'au bout d'un cursus sérieux. Parce que l'accompagnement de personnes en souffrance ne s'improvise pas, Geneviève Gagos met à votre disposition, comme un service rendu pour vous aider dans votre recherche de praticiens EFT, l'annuaire des ses étudiants certifiés. Les praticiens ici présentés sont certifiés et continuent d'approfondir leur pratique de l'EFT lors d'une supervision au minimum annuelle. Cela vous assure de rencontrer des professionnels sérieusement formés à l'EFT. Toutefois chaque praticien est seul responsable de sa manière d'utiliser l'EFT tout comme des rapports qu'il entretient avec ses patients/clients. Geneviève GAGOS ne pourrait être inquiétée de tout différent que vous pourriez rencontrer avec l'un d'eux. Afin de conserver un annuaire de qualité vous êtes invités à nous faire part de votre expérience vécue avec les praticiens que vous consultez. La qualité plutôt que la quantité Bien que plusieurs plus d'un millier de praticiens a déjà suivi l'enseignement de l'Ecole EFT France, vous ne trouverez ici, que les praticiens que nous pouvons vous recommander. Ces professionnels ont suivi le cursus complet bien qu'exigeant, et pratiquent l'EFT consciencieusement, dans le respect des personnes qu'ils accompagnent.Aussi, si vous ne trouvez pas dans cette liste, un praticien qui pourtant vous annonce avoir suivi l'enseignement de l'Ecole EFT France, c'est qu'il ne remplit pas encore tous les critères pour être accepté dans cet annuaire. Sachez que la nouvelle technologie vous permet, par le biais de Skype, de bénéficier d'un bon accompagnement en EFT quelque soit votre lieu de résidence.Les praticiens qui acceptent ce procédé se sont signalés dans cet annuaire. Cet annuaire est classé par pays et départements, Le degré de certification est notifié par des pastilles colorées Une pastille dorée dans la présentation d'un Praticien Certifié signale que ce praticien a obtenu la plus haute certification actuellement délivrée par l'Ecole EFT France : " Praticien EFT Certifié Avancé " Présentation d'une séquence complète EFT Nous nous sommes félicités du fait que cette technique puisse être «utilisée» par différentes catégories socio-professionnelles. Il s'agit d'un point très important en ces temps de «misère démographique médicale Dr Jean-Daniel EVEN - Chef de service Psychiatrie lire la suite > ...lors de la transmission de la technique le rapport thérapeute / client prend la forme d'une sorte de cheminement commun. Dr Mehdi ZAAZOUA - Médecin-Psychiatre lire la suite > Là j'ai découvert que l'EFT, aux mains de praticiens expérimentés, était un outil extrêmement puissant... Dr Laurence LIGUORY -Médecin Acupuncteur lire la suite > Je suis partisan d'alléger les traitements autant qu'il est possible. Avec l'EFT, je peux me le permettre avec plus de facilité au sein de la clinique. Dr Frédéric ROSENFELD - Médecin Psychiatre lire la suite > Il est ô combien difficile et pénible de trouver une méthode qui nous permet de retrouver le droit chemin Dr Ahmed HASSAIRI - Médecin Acupuncteur lire la suite > ... Le pédopsychiatre que je suis se sent là tout à fait à sa place : accompagner l'enfant blessé dans l'adulte à la reconstruction de sa vraie identité, tout en douceur et à son rythme... Dr Nathalie CELLIER - Médecin Psychiatre, Pédopsychiatre lire la suite > ...Les soignants ne se sentent en effet plus démunis face à une crise d'angoisse par exemple et peuvent après avis médical faire une séance rapide au lieu de donner un anxiolytique... Dr Thierry SAGE - Médecin-Psychiatre lire la suite > Les stagiaires (dont moi-même) ont grandement apprécié ta valeur humaine, l'originalité de cette technique de soins, et son efficacité. Je recommande fortement cette formation. Merci à toi. Dr Philippe BÉNICHOU lire la suite > L'EFT m'apparait particulièrement bien adaptée au champ des addictions en intégrant toutes les autres formes de thérapie tout en permettant d'évoluer de la recherche de sensations – centrée sur soi-même – à la redécouverte des relations à soi-même et aux autres par l'identification et le ressenti corporel des émotions. Dr Gérard OSTERMANN lire la suite > "Par l'EFT, et toujours bienveillante, Geneviève Gagos nous accompagne vers le chemin de la résilience, nous permettant de nous rencontrer autrement dans un voyage intime au coeur des jeux subtils de notre inconscient. Sa grande présence lui confère une puissance thérapeutique hors du commun...". Dr Didier PUJALTE lire la suite > En bon prosélite, je ne cesse de recommander cette formation à mes collègues et mes proches tant ses bénéfices me semblent considérables. Dr Abdulsalam NAAL lire la suite > Sélectionné par le "Club Nouvelles Clés" De nombreuses études depuis l'apparition de l'EFT sont venues confirmer son efficacité.Les expériences menées par exemple à l'aide de l'imagerie cérébrale montrent bien les changements opérés après quelques séances d'EFT sur certaines zones du cerveau.Elles ont permis de démontrer qu'en activant des points précis tout en évoquant les images ou émotions/souvenirs anxiogènes on observe une modification des connexions neurologiques avec l'Amygdale et les autres structures cérébrales. Avec comme finalité une réduction des réponses anxieuses ou négatives d'un stimulus.Notre mental dirigé plus particulièrement par le cortex est celui avec lequel nous interagissons le plus et qui nous donne ce sentiment temporel et illusoire d'une identité via nos pensées.Un autre cerveau appelé le cerveau émotionnel (système limbique) possède une alarme centrale qui est l'Amygdale. C'est elle qui déclenche par exemple automatiquement nos réactions de peur, de fuite, d'agressivité face à un danger. Dans ces cas là le cortex s'éteint et laisse les commandes à cette autre partie de nous. Et heureusement, car face à un danger il ne faut pas réfléchir, mais plutôt par exemple : fuir.Pour conclure : le mental pourrait être vu comme la sphère du langage , de la pensée, de l'analyse...Le cerveau émotionnel est lui connecté au monde des émotions et des sensations.La différence entre un suivi qui se base sur des entretiens (donc sur le mental via la sphère du langage et de l'analyse) et l'EFT, c'est que cette dernière va directement travailler sur la source du problème : le cerveau émotionnel. Donc un résultat beaucoup plus rapide et concret. Cette formation en ligne, vous garantit de profiter du sérieux de l'Ecole EFT France, pour votre usage personnel de l'EFT. Cliquez sur le bouton ci-dessous pour en apprendre plus : Geneviève Gagos partage avec vous son expérience de 20 années de pratique de l'EFT de Gary Craig, la seule EFT qui vous assure des résultats rapides, durables et efficaces. Cliquez sur le bouton ci-dessous pour en apprendre plus : L'EFT accessible à tous correspond aux " Bases de l'EFT ". Elle est principalement utilisée pour vous aider dans votre gestion personnelle, de vos maux au quotidien : douleurs physiques, appréhension, gestion du stress et de l'anxiété et pour un apaisement immédiat.. C'est ce que j'appelle " l'effet cachet d'aspirine ". — J'ai la migraine, je prends un cachet et la migraine s'estompe ou disparaît sur l'instant pour ce qui est de l'EFT. Cependant, la migraine n'est pas traitée, elle est juste apaisée sur le moment. Lors d'une situation avec le même ressenti, elle pourra rapidement revenir. Le problème n'est pas résolu, mais cet apaisement est déjà bien agréable... Vous pouvez utiliser cette partie de l'EFT sans problèmes. Elle correspond à l'auto-traitement que vous utilisez déjà, lorsque vous prenez un cachet pour apaiser votre migraine. Retrouvez le menu en ligne pour avoir une première approche de l'EFT en cliquant sur le bouton ci-après. Formation EFT en ligne gratuite Avec cette première formation EFT en ligne gratuite, vous ferez vos premiers essais. Vous déciderez ensuite d'approfondir ou pas pour obtenir des résultats réguliers et durables. En effet, il arrive que sans une vraie formation EFT, on est du mal à s'apaiser pour chaque maux du quotidien. Ce n'est pas que l'EFT ne fonctionne pas pour vous, c'est qu'il y a quelque chose que vous ne faites pas correctement dans votre pratique de l'EFT. Même si cette technique est simple, elle n'est pas simpliste et nécessite de suivre un mode d'emploi précis qui peut certaines fois paraître subtile. Pour rappel, nous cherchons à neutraliser des douleurs ou comportements habituellement gérés par notre subconscient. 2 — Plus loin avec les bases de l'EFT Pour aller plus loin dans votre apprentissage en solo, pour votre usage personnel, inscrivez-vous à la " Formation EFT pour Tous " formation EFT complète et sérieuse, pour de bonnes chances de réussite pour tout ce qui est auto-traitement ou pour aider votre entourage immédiat. 3 — L'EFT pour une utilisation professionnelle L'EFT ici ne se limite pas à un apaisement immédiat. Elle vous apporte des résultats durables voire permanents lorsqu'elle est soigneusement appliquée. Mais ne vous y trompez pas ! De tels résultats résultent d'un apprentissage approfondi de l'EFT. Avec une forte dominante psycho-émotionnelle et des allures de psychothérapie brève, elle est destiné aux professionnels de la santé et de l'accompagnement car elle demande des qualités spécifiques que tout le monde n'a pas. A chacun son métier ! Pour reprendre l'exemple des migraines. S'il vous arrive de vous auto-traiter lors de crises de migraine, c'est vers votre médecin que vous vous tournez pour un traitement de fond. Il en est de même avec l'EFT, même si cette méthode peut paraître très simple de prime abord. D'ailleurs, si elle était si simple, vous obtiendriez d'aussi bons résultats, quels que soient les sujets traités. C'est avec cette pratique approfondie de l'EFT que le professionnel vous aidera à : — débusquer l'origine de vos problèmes, — neutralisera vos traumatises ou maltraitantes multiples vécues dans votre enfance, — vous libèrera d'un deuil pathologique — et bien d'autres situations douloureuses, importantes que vous rencontrez. Cela demande des compétences et des qualités de " thérapeute ", même si je n'aime pas particulièrement ce mot souvent utilisé pour tout et n'importe quoi. Vous comprendrez qu'il s'agit ici, du sens noble du mot. Ainsi, un bon praticien EFT doit être empathique, respectueux de l'autre, avoir une bonne écoute active et attentive, savoir se mettre en dehors du chemin, et aussi être pleinement bienveillant, conscient de ses limites et de celles de la personne qu'il accompagne. Il doit veiller à la parfaite sécurité de la personne qui le consulte et être capable de gérer les situations difficiles pour éviter toute abréaction. L'École EFT France forme les professionnels à cette EFT approfondie, depuis 2007 et intervient directement au sein des Etablissements de Santé pour la formation de leurs équipes médicales et soignantes. Page 2 Avertissement Les témoignages des médecins formés par l'Ecole EFT France présents sur les sites de Geneviève Gagos, www.Technique-EFT.com et www.Ecole-EFT-France.fr, ne peuvent être reproduits ou cités sur d'autres sites ou documents ; toute reproduction pouvant créer une confusion dans l'esprit du public, en donnant une fausse validation d'ordre médical, est strictement interdite. Chère Geneviève,Je t'adresse ce courrier afin de te remercier d'avoir formé notre équipe à la technique de l'EFT. Dès mon arrivée au SMPR, j'avais défini un certain nombre de priorités concernant notre pratique. Nous avions décidé, par exemple, au niveau médical, de réduire le plus possible la prescription des psychotropes : la contre partie immédiate étant la nécessité de développer des approches thérapeutiques alternatives. Fort de cet objectif, nous avions souhaité nous attacher ta collaboration. Les problématiques à traiter intéressant beaucoup les stress aigus, les troubles de l'adaptation, les troubles du sommeil, les troubles affectifs, les troubles graves de la personnalité, les conduites addictologiques. L'équipe, quasi au complet (secrétaire, psychologues, infirmiers, art-thérapeute, médecins) a apprécié tes compétences et ton dynamisme pédagogique. Nous nous sommes félicités du fait que cette technique puisse être «utilisée» par différentes catégories socio-professionnelles. Il s'agit d'un point très important en ces temps de «misère démographique médicale». Depuis plusieurs mois, l'EFT est pratiqué en individuel et depuis peu en groupe sur des problématiques addictives (pour le moment tabac/cannabis). Nous avons le projet d'étendre encore ces indications. Le caractère ludique de l'exercice, les bénéfices rapides, sont appréciés de la population du Centre Pénitentiaire. L'EFT peut alors constituer l'unique mode d'intervention comme il peut servir de thérapie relais vers des psychothérapies plus exigeantes. Dans tous les cas, il permet de conforter notre objectif initial qui était celui de la baisse de prescription de traitements psychotropes. Bien cordialement Docteur J.D.EVEN Chef de service Psychiatrie SERVICE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE REGIONALCentre Pénitentiaire 97224 DucosMartiniqueEn savoir plus...Jean-Daniel EVEN est diplômé en psychiatrie, en addictologie et en criminologie. Durant ses 27 années d'expérience en psychiatrie, il a travaillé sur des secteurs de psychiatrie polyvalente et assure depuis quatre ans, la responsabilité d'un pole de psychiatrie "pénitentiaire" qui va s'élargir dans quelques mois avec l'ouverture d'une unité de soins intensifs.Son soucis principal a toujours été celui d'une approche pragmatique des soins, se nourrissant d'une approche non dogmatique. Depuis plusieurs années un de ses objectifs principaux consiste en une nécessaire évolution des métiers et des pratiques dans le monde hospitalier ne serait ce que pour palier aux difficultés démographiques.L'EFT outre son accueil très positif par la population pénitentiaire a permis de responsabiliser et d'améliorer la technicité de nos collaborateurs. Page 3 Avertissement Les témoignages des médecins formés par l'Ecole EFT France présents sur les sites de Geneviève Gagos, www.Technique-EFT.com et www.Ecole-EFT-France.fr, ne peuvent être reproduits ou cités sur d'autres sites ou documents ; toute reproduction pouvant créer une confusion dans l'esprit du public, en donnant une fausse validation d'ordre médical, est strictement interdite. Geneviève, ton passage à l'île de la Réunion a été très marquant. Les stagiaires (dont moi-même) ont grandement apprécié ta valeur humaine, l'originalité de cette technique de soins, et son efficacité.Je recommande fortement cette formation. Merci à toi. Dr Philippe BÉNICHOU, psychiatre des hôpitaux, Président de la CME de l'EPSMR Présentation d'une séquence complète EFT Nous nous sommes félicités du fait que cette technique puisse être «utilisée» par différentes catégories socio-professionnelles. Il s'agit d'un point très important en ces temps de «misère démographique médicale Dr Jean-Daniel EVEN - Chef de service Psychiatrie lire la suite > ...lors de la transmission de la technique le rapport thérapeute / client prend la forme d'une sorte de cheminement commun. Dr Mehdi ZAAZOUA - Médecin-Psychiatre lire la suite > Là j'ai découvert que l'EFT, aux mains de praticiens expérimentés, était un outil extrêmement puissant... Dr Laurence LIGUORY -Médecin Acupuncteur lire la suite > Je suis partisan d'alléger les traitements autant qu'il est possible. Avec l'EFT, je peux me le permettre avec plus de facilité au sein de la clinique. Dr Frédéric ROSENFELD - Médecin Psychiatre lire la suite > Il est ô combien difficile et pénible de trouver une méthode qui nous permet de retrouver le droit chemin Dr Ahmed HASSAIRI - Médecin Acupuncteur lire la suite > ... Le pédopsychiatre que je suis se sent là tout à fait à sa place : accompagner l'enfant blessé dans l'adulte à la reconstruction de sa vraie identité, tout en douceur et à son rythme... Dr Nathalie CELLIER - Médecin Psychiatre, Pédopsychiatre lire la suite > ...Les soignants ne se sentent en effet plus démunis face à une crise d'angoisse par exemple et peuvent après avis médical faire une séance rapide au lieu de donner un anxiolytique... Dr Thierry SAGE - Médecin-Psychiatre lire la suite > Les stagiaires (dont moi-même) ont grandement apprécié ta valeur humaine, l'originalité de cette technique de soins, et son efficacité. Je recommande fortement cette formation. Merci à toi. Dr Philippe BÉNICHOU lire la suite > L'EFT m'apparait particulièrement bien adaptée au champ des addictions en intégrant toutes les autres formes de thérapie tout en permettant d'évoluer de la recherche de sensations – centrée sur soi-même – à la redécouverte des relations à soi-même et aux autres par l'identification et le ressenti corporel des émotions. Dr Gérard OSTERMANN lire la suite > "Par l'EFT, et toujours bienveillante, Geneviève Gagos nous accompagne vers le chemin de la résilience, nous permettant de nous rencontrer autrement dans un voyage intime au coeur des jeux subtils de notre inconscient. Sa grande présence lui confère une puissance thérapeutique hors du commun...". Dr Didier PUJALTE lire la suite > En bon prosélite, je ne cesse de recommander cette formation à mes collègues et mes proches tant ses bénéfices me semblent considérables. Dr Abdulsalam NAAL lire la suite > Sélectionné par le "Club Nouvelles Clés" Peut-être que tu as entendu parler de l'EFT comme d'un "truc qui marche super bien contre le stress"… Ou tu es tombé sur une vidéo de quelqu'un qui tapote sur son visage en parlant d'émotions, et tu t'es demandé : "Mais… c'est quoi ce délire ?!"Pas de panique, tu es au bon endroit ! Dans cet article, je t'explique avec des mots simples ce qu'est l'EFT, comment cette méthode agit sur le corps et le cerveau, et pourquoi elle est de plus en plus utilisée pour réguler le stress, apaiser les émotions intenses, et libérer certains blocages du quotidien. Et en bonus : un petit guide à télécharger à la fin de ta lecture pour t'initier à l'EFT chez toi, en toute autonomie !More...L'EFT, ou Emotional Freedom Techniques, est une méthode de libération émotionnelle qui combine des principes issus de la psychologie et de la médecine traditionnelle chinoise.Concrètement, il s'agit de tapoter du bout des doigts sur certains points situés sur les méridiens du corps tout en se concentrant sur l'émotion, les sensations corporelles ou le souvenir difficile que l'on souhaite apaiser.Cette stimulation douce envoie un signal de sécurité au cerveau, ce qui permet au corps de relâcher progressivement les tensions liées à ce que l'on vit.Tout commence en 1980, lors qu'un médecin psychiatre du nom de Roger Callahan, observe qu'une patiente qui avait une forte phobie de l'eau, guérit spontanément après avoir tapoté sur quelques points situés sur le visage. À la suite de cette expérience, il réalise des recherches et développe la Thought Field Therapy (Thérapie du champs mental). Il remarque que si une personne se concentre sur un touble émotionnel comme la peur tout en tapotant sur des points particuliers, sa peur peut disparaitre définitivement. Il obtient des résultats spectaculaires ! Ces travaux sont repris en 1990 par Gary Craig, ingénieur de formation et maitre praticien en PNL. Son objectif est de créer une méthode accessible, non invasive et efficace pour aider les personnes à se libérer des émotions négatives profondément ancrées. Son expérience d'ingénieur et sa connaissance en PNL, lui permettent de construire une méthodologie simple mais efficace : l'EFT. Depuis, de nombreuses études ont été réalisée, prouvant les bienfaits de l'EFT.Quand tu vis une émotion intense (peur, colère, stress, tristesse…) ton cerveau active une alarme interne. Cette alarme, c'est l'amygdale cérébrale, une petite structure nichée dans le cerveau limbique, chargée de détecter les dangers.Dès qu'un danger est perçu, réel ou supposé, l'amygdale déclenche ce qu'on appelle la réponse de "combat ou fuite". C'est une réaction automatique : ton cœur s'emballe, ta respiration s'accélère, tes muscles se tendent… Bref, ton corps se prépare à se défendre ou à courir vite, très vite !Cette réaction archaïque était bien utile face à un tigre. Mais dans notre quotidien moderne, les "tigres" ont souvent la forme d'un mail stressant, d'un conflit, ou d'un souvenir douloureux. Et pourtant, le cerveau réagit… comme si ta vie était en danger.Pourquoi ? Parce que notre système nerveux n'a pas téléchargé la dernière mise à jour. Il continue de réagir de manière disproportionnée à des situations émotionnellement chargées, souvent en lien avec des expériences passées, parfois ancrées dès l'enfance.Et c'est là que l'EFT entre en scène.En stimulant doucement certains points spécifiques du corps, l'EFT envoie un signal rassurant au système nerveux :"Hey ! Tout va bien... tu es en sécurité. "Résultat : le stress diminue, les pensées s'apaisent, et ton corps sort progressivement de l'état d'alerte. Idéal pour calmer un stress immédiat… mais pas que !L'EFT peut être utilisée dans de nombreuses situations du quotidien :Gérer le stress et l'anxiétéApaiser une émotion envahissante (colère, tristesse, peur…)Prendre du recul face à une situation difficileSe libérer d'un souvenir douloureux ou d'un blocage émotionnelRenforcer la confiance en soi ou accompagner un changement de vieAnticiper un évènement (examen, prise de parole, etc.)Elle peut aussi accompagner des problématiques plus profondes lorsqu'elle est pratiquée avec un professionnel formé.L'un des grands atouts de l'EFT, c'est qu'elle est accessible à tous. Il n'est pas nécessaire de suivre une formation pour commencer à en ressentir les bienfaits. Il suffit de connaître les points de tapotement, d'avoir un peu d'écoute intérieure… et l'élan sincère d'avancer vers plus de clarté émotionnelle.C'est un outil simple, que l'on peut utiliser au quotidien pour :apaiser un stress ponctuel (avant une réunion, un rendez-vous, un examen…)calmer une émotion envahissantese recentrer en cas de surcharge mentale ou de tension intérieureaccompagner des prises de conscience ou des petits changements de vie Mais attention : si l'EFT est un merveilleux outil d'auto-régulation, il ne remplace pas un accompagnement thérapeutique lorsque les blessures sont plus profondes. Lorsqu'il s'agit de :traumatismes anciens ou marquantsschémas émotionnels répétitifssouvenirs douloureux difficilement accessiblescroyances limitantes bien ancréesou tout simplement lorsque tu sens que "quelque chose bloque" mais que tu n'arrives pas à avancer seul(e)… faire appel à un praticien certifié permet d'aller plus loin, en toute sécurité.L'EFT en autonomie, c'est comme avoir une trousse de secours émotionnelle dans ta poche. Avec un praticien, tu bénéficies d'un accompagnement sur-mesure, d'un regard extérieur bienveillant, et d'un cadre sécurisant pour explorer ce qui est plus délicat à traverser seul.C'est pourquoi je te propose plusieurs formules d'accompagnement : Libère ton trauma une séance pour apaiser un souvenir douloureux (accident, dispute, événement marquant etc.)Pack Zénitude3 séances pour travailler sur une problématique (manque de confiance en soi, stress, émotions envahissantes)Ose ton rêveun accompagnement de 3 mois pour libérer les blocages qui n'empêchent d'atteindre ton objectif Je réserve mon appel découverte ! Pour télécharger mon guide de l'EFT en toute autonomie, c'est par ici :

- https://fp-002.flexxmedien.com/flexxtrader/data/usf/file/45683c8d-d9f9-41aa-8977-2a3c18176d73.pdf
- http://namngonviet.com/user-/files/mejakuxesixo_fezovopasaz_fenukapumaduta_defizetezu_tujadabap.pdf
- what makes a place rural or urban
- https://macronew.com/upload/files/b7314199-cb1b-449e-8013-6c695747b506.pdf
- plate boundaries practice worksheet answers
- what is bpi gold mastercard