

### Devenir Praticien en EFT

**MODULE 1 : JOUR 1 : Les enjeux du stress : (7h)**

**MODULE 2 : JOUR 2 : Mettre en œuvre ses compétences et son potentiel : (7h)**

**MODULE 3 : JOUR 3 : Renforcer la technicité : (7h)**

**MODULE 4 : JOUR 4 : Plus de techniques : (7h)**

**MODULE 5 : JOUR 5 : Améliorer sa maîtrise: (7h)**

**MODULE 6 : JOUR 6 : Renforcer les techniques: (7h)**

#### PLAN :

**MODULE 1 : JOUR 1 : Les enjeux du stress : (7h)**

#### Objectif :

À l'issue de cette journée, le stagiaire connaîtra les différentes phases du stress et ses enjeux. Il découvrira le fonctionnement de l'émotion et les ressentis pour intervenir sur les déclencheurs responsables des perturbations. Le stagiaire pourra aider les sujets qu'il accompagne à ajuster leur comportement face aux situations stressantes. Le but de cette journée est d'aider le stagiaire à mieux agir sur les éléments générateurs de stress pour lui-même et pour également mieux connaître les autres et ainsi maîtriser la pratique de l'EFT par la suite.

#### **Chapitre 1 :** Le stress.

- A. Définition
- B. Les 3 phases du stress
- C. Le système neuro-végétatif
- D. Le stress pathologique

#### **Chapitre 2 :** Le cadre de références.

- E. Les croyances
- F. Rôle de l'EFT

#### **Chapitre 3 :** Attitude mentale positive

- A. Définition

#### **Chapitre 4 :** Les émotions et ressentis perturbants

- A. Le fonctionnement de l'émotion
- B. Le fonctionnement du ressenti
- C. Cause du ressenti perturbant
- D. Peur et colère : 2 émotions à maîtriser absolument

#### **Chapitre 5 :** L'homme et son environnement

- A. Les interactions entre l'individu et son espace

#### **Chapitre 6 :** Liaisons entre stress et réactions corporelles

- A. Les fréquences
- B. L'apport de la science

## **MODULE 2 - JOUR 2 : Mettre en œuvre ses compétences et son potentiel : (7h)**

### **Objectif :**

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser les premières techniques de la méthode EFT pour exercer sur lui et pour effectuer des accompagnements

Des pratiques individuelles avec chaque stagiaire et en groupe permettront de valider les acquis de la première journée.

**Chapitre 1 :** L'attitude pour accompagner sereinement.

- A. Ne rien attendre.
- B. Ne pas interpréter.
- C. L'assurance.
- D. L'assertivité

**Chapitre 2 :** La méthode EFT.

- A. Les règles fondamentales
- B. Les premières techniques

## **MODULE 3 - JOUR 3 : Renforcer la technicité : (7h)**

### **Objectif :**

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'appréhender les différentes techniques de base en fonction des diverses situations.

A partir de cette journée chaque stagiaire pratiquera en accompagnant les autres membres du groupe.

**Chapitre 1 :** La méthode EFT (suite).

- A. Découverte de techniques de base.

## **MODULE 4 – JOUR 4 : Plus de techniques : (7h)**

### **Objectif :**

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser différentes techniques de bases associées à des techniques complémentaires pour une pratique efficiente de l'EFT.

Chaque stagiaire pratiquera en accompagnant les autres membres du groupe.

**Chapitre 1 :** La méthode EFT (suite).

- A. Découverte de techniques complémentaires.

## **MODULE 5 - JOUR 5 : Améliorer sa maîtrise: (7h)**

### **Objectif :**

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les différents aspects de la méthode et les différentes situations en fonction des cas se présentant à lui.

Chaque stagiaire pratiquera en accompagnant les autres membres du groupe.

**Chapitre 1** : Les plans de défusion

- A. Défusion pour simple problème.
- B. Défusion pour problème complexe.

**MODULE 6 - JOUR 6 : Renforcer les techniques: (7h)**

**Objectif :**

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'accorder les techniques apprises les jours précédents avec des nuances subtiles selon les contextes.

Chaque stagiaire pratiquera en accompagnant les autres membres du groupe.

**Chapitre 1** : Intégrations aux techniques

- A. L'hypothèse anticipative.
- B. Le volcan.

**Chapitre 2** : Quelques subtilités

- A. Subtilité de la prise en charge de la confiance en soi.
- B. Les données scientifiques en médecine épigénétique.

A NOGENT SUR MARNE, Le 8 Avril 2019

**Pour l'Organisme de Formation**

Khépri Formation  
188 Gde rue Charles de Gaulle  
94130 Nogent sur Marne  
O.F. N° 11940951494  
Data-Dock N° 0052300  
Sté SophroKhépri  
RCS 844 445 410 Créteil  
Evelyne REVILLAT, Présidente  
Cachet de l'organisme

**Pour l'Entreprise Bénéficiaire**

Pascale DESAMIS

---

**Annexe 03**  
**Fiche Formateur**

---

**Patrick LELU**

patrick.lelu@gmail.com – Tél : 06 14 53 08 28

**FICHE FORMATEUR**

**Expert en conseil, formation et accompagnement et pédagogie en professions de santé**

**Fonction et expériences**

- ✓ Responsable commercial laboratoires pharmaceutiques (1990 – 1999)
- ✓ Directeur général laboratoire (1999 – 2009)
- ✓ Praticien éducateur de santé depuis 2009
- ✓ Formateur en phyto aromathérapie depuis 2009
- ✓ Conférencier depuis 2010
- ✓ Formateur en entreprise depuis 2011
- ✓ Formateur en psycho émotionnel depuis 2011
- ✓ Formateur en massages depuis 2012
- ✓ Formateur personnels soignants hospitaliers depuis 2016
- ✓ Formateur e-learning depuis 2016

**Domaines de compétences**

- ✓ Accompagnement sur les plans émotionnels et physiologiques
  - Alimentation
  - Nutrition
  - Condition physique
  - Relaxation
  - Emotions
- ✓ Conseils et formations professionnels de santé
  - Médical
  - Paramédical
- ✓ Conseils et formations entreprise
  - Communication
  - Gestion du stress
  - Burn-out et RPS (Risques psycho-sociaux)
- ✓ Bien-être en entreprise
  - Sophro relaxation
  - Détente musculo squelettique

**Formations et diplômes**

- ✓ Diplôme Instituts des Forces de Vente (1990)
- ✓ D.U Médecines Naturelles faculté de médecine Paris XIII (2002-2003)
- ✓ Certificate of Achievement Maladie d'Alzheimer Université Pierre et Marie Curie Paris VI
- ✓ Formations en massages (2009)
- ✓ Formations en techniques manuelles (2010-2011)

- Professionnels de santé
- ✓ Formations en aromathérapie depuis 2009
  - Professionnels de santé
- ✓ Formations massages depuis 2012
  - Professionnels de santé
  - Accompagnants
  - Reconversion
- ✓ Formations psycho émotionnel depuis 2011
  - Professionnels de santé
  - Accompagnants
  - Reconversion
- ✓ Formations toucher depuis 2016
  - Professionnels de santé
- ✓ Formations en entreprise depuis 2011
  - Employés
  - Cadres
  - Chefs d'entreprises

### Champs d'actions

- ✓ Approche et utilisation des thérapies naturelles (présentiel et distanciel)
  - Aromathérapie (sensibilisation et approfondissement)
  - Phytothérapie (sensibilisation et approfondissement)
  - EFT
- ✓ Massages
  - Installation de la personne
  - La posture
  - Le toucher épicutané (tact fin)
  - Le toucher en profondeur (tact grossier)
  - Détente des différentes parties du corps
  - Utilisation des huiles végétales et huiles essentielles
  - Recommandations et restrictions d'usage
- ✓ Psycho émotionnel (présentiel et distanciel)
  - Gestion du stress
  - Libération des émotions perturbantes
  - Prévention des Risques Psycho Sociaux (burn-out)
  - Relaxation
  - Cohérence cardiaque
- ✓ Accompagnement de la personne en perte cognitive (présentiel et distanciel)
  - Communication non verbale dans la maladie d'Alzheimer
  - Gestion de la douleur psychique et physique
- ✓ Accompagnement au retour à l'emploi
  - Confiance en soi