<https://ifpec.learnbox.com/ressource-eft-jmg/?prenom=EVELYNE&email=evelyne.revellat%40kheprisante.fr>

REPLAY DU WEBINAIRE ☆

Libérez vos émotions au quotidien

Au cours de cette grande soirée en Live, nous reviendrons sur les différents apprentissages de la Semaine de la Libération Émotionnelle.

Vous serez en mesure de me poser toutes vos questions, en direct !

LUNDI 15 MARS - VIDÉO 1: INTRODUCTION

Pourquoi libérer vos émotions peut vous aider ?

Il n'y a pas de vie sans émotion, et il n'y a pas d'émotion en dehors de la vie.

Qu'est-ce qu'une émotion ?

D'où viennent nos émotions, et à quoi servent-elles ?

☆ VIDÉO **BONUS** JOUR 1

Qu'est ce que la Psychologie Énergétique ?

Qu'est-ce que la Psychologie Énergétique ?

MARDI 16 MARS - VIDÉO 2

Comment fonctionnent nos émotions, et le mécanisme de stress ?

Comment se fait-il que nous ne soyons pas tous égaux devant le stress ?

Qu'est-ce qui détermine nos réactions émotionnelles ?

Faut-il lutter contre nos émotions ?

Est-il possible de modifier notre réponse émotionnelle ?

MERCREDI 17 MARS - VIDÉO 3

Est-il possible de changer de mémoire émotionnelle ?

Réécrire et changer notre passé : que dit la science ?

La mémoire émotionnelle, comment ça marche ?

Nos souvenirs et nos émotions sont-ils immuables ?

JEUDI 18 MARS - VIDÉO 4

A la racine de nos réactions émotionnelles

L'épigénétique : explorons ensemble cette notion scientifique récente et passionnante.

Nos émotions peuvent-elles agir sur l'expression de nos gènes ?

VENDREDI 19 MARS - VIDÉO 5

Pour reprendre confiance en l'avenir

"Comment faire pour s'aimer et avoir confiance en l'avenir ? "

Des exemples tirés des dernières recherches scientifiques sur le sujet de la Psychologie Énergétique prouvent qu'il est possible de se libérer des souvenirs les plus douloureux.

★ VIDÉO **BONUS** J-2

Que se passe-t-il dans le cerveau ?

Quels sont les principes actifs de la psychologie énergétique ?

Qu'est-ce que l'énergie ?

Que se passe-t-il dans le cerveau lors d'une séance de psychologie énergétique ?

MODULE 2 : TRAVAILLER SUR SOI

Video 1

<https://ple-2021.learnbox.com/formation/formation/43498/?idmodule=417854&idpage=2145386>

On ne le répétera sans doute jamais assez. Commencez par expérimenter l'EFT sur vous-même. Si votre objectif est d'employer l'EFT sur d'autres personnes, il est indispensable que vous maîtrisiez parfaitement la technique sur vous-même et que vous vous en serviez afin de travailler sur l'ensemble de vos souvenirs difficiles et vos traumatismes. Vous éviterez de cette manière de les faire "résonner" avec ceux de la personne sur laquelle vous souhaitez pratiquer l'EFT.

Cette vidéo vous explique comment débiter simplement avec l'EFT et comment vous pouvez travailler sur vos tensions et vos sensations physiques.

Travailler sur soi-même

Page 1

Pourquoi est-il indispensable de pratiquer l'EFT sur soi avant d'accompagner d'autres personnes ? *

Cochez les 4 bonnes réponses.

- Pour optimiser la circulation énergétique dans notre propre corps
- Pour nettoyer nos blessures passées
- Pour ressentir l'effet de la méthode sur soi-même
- Ce n'est pas indispensable
- Pour éviter de rentrer en "résonance" avec les traumas de nos patients / clients

Que veut dire "scanner" votre corps ? *

Cochez la bonne réponse.

- Secouer votre corps sur place
- Passer votre corps dans un scanner
- Imaginez comme une lumière qui balaye votre corps et qui descend de la tête aux pieds afin de repérer quelques sont les sensations dans votre corps

Qu'appelle-t-on la phrase de démarrage (ou de préparation) ? *

Cochez la bonne réponse.

- C'est toujours la même phrase, comme un rituel en EFT
- C'est une phrase globale à propos du ou des problèmes que nous souhaitons traiter

C'est une phrase qui nous permet de nous concentrer sur le problème que nous voulons traiter en EFT

Combien de parties distinctes comprend la phrase de démarrage (ou de préparation) ? *

Cochez la bonne réponse.

- Une seule partie (sujet, verbe, complément)
- Trois parties ou plus, cela dépend de ce que l'on a à dire
- Deux parties (même si j'ai cette douleur, je m'accepte tel(le) que je suis)

A quoi sert la première partie de la phrase de démarrage ? *

- Elle sert à fuir le problème, ne plus y penser
 - Elle sert à se concentrer sur ses ressentis physiques et émotionnels tout en étant connecter à un problème
 - Elle sert à exprimer des généralités en globalisant notre problème
-

La Fiche EFT simplifiée

Page 1 / Les tensions physiques

Que mentionne le premier point de la fiche ? *

- Identifiez votre problème précisément
- Stimuler le tranchant de votre main
- Buvez un petit verre d'eau

Que pouvez-vous faire avec cette fiche ? *

Cochez les 3 bonnes réponses.

- La télécharger
- L'imprimer pour la donner à vos patients / clients
- L'envoyer par emails à mes patients / clients
- La garder pour vous et ne pas la partager

Que mentionne le troisième point de la fiche ? *

Cochez la bonne réponse.

- Stimulez le tranchant de votre main en répétant la phrase de démarrage

Demandez-vous ce que vous ressentez

Respirez profondément

Quel est le dernier conseil mentionné sur la fiche ? *

Cochez la bonne réponse.

Arrêtez votre séance dès que vous ressentez un soulagement

Ne dépassez pas 10 minutes de séance

Recommencez le même processus jusqu'au soulagement total de votre ressenti

Les douleurs

Que faire lorsque le travail sur la douleur seule ne produit pas suffisamment d'effet. Cette vidéo vous explique comment vous pouvez aller plus loin, en intégrant le travail sur les émotions et sur les événements qui sont à l'origine et/ou en lien avec la douleur elle-même.

Video : <https://ple-2021.learnybox.com/formation/formation/43498/?idmodule=417854&idpage=2145387&suite>

Les douleurs

Page 1

Que faire si l'intensité de la tension ou de la douleur ne diminue pas ? *

Faire de l'hypnose

Laissez tomber

Continuez à faire ce que vous faites et insistez

Travailler sur les causes émotionnelles de cette douleur (culpabilité / colère)

Dans l'exemple de la séance en Haïti, en plus de ces douleurs neuropathiques, le jeune homme souffre de : *

Cochez la bonne réponse.

d'une rage de dent

- d'une algodystrophie
- du syndrome du membre fantôme

Pourquoi est-il utile de fermer les yeux et respirer profondément : *

Cochez la bonne réponse.

- Pour se dissocier de l'événement
- Pour ne plus rien ressentir
- Pour augmenter notre capacité à produire des images mentales

Lorsque vous travaillez sur un événement du passé, quelle est la première chose à faire *

Cochez les deux réponses;

- Prendre conscience de ses ressentis physiques et émotionnels et coter leur intensité sur une échelle de 0 à 10
- Énoncer des généralités
- Faire une image mentale de son souvenir
- Commencer les stimulations le plus vite possible

Les limites du travail personnel

VIDEO :

<https://ple-2021.learnybox.com/formation/formation/43498/?idmodule=417854&idpage=2145388&suite>

Peut-on tout traiter tout seul ?

Page 1

Peut-on tout traiter tout seul ? *

Cochez la bonne réponse.

- Non, la présence d'un thérapeute certifié et expérimenté est indispensable pour les gros traumatismes
- Oui, l'EFT est une méthode qui permet de tout traiter de manière autonome
- Cela dépend de son expérience en matière d'EFT

Qu'est-ce qui peut se passer quand on travaille tout seul sur un trop gros trauma ? *

Cochez les deux bonnes réponses.

- On peut s'endormir
- On peut-être dissocié et incapable de se connecter au trauma
- On peut-être hyper-activé et incapable de "digérer" le trauma

Comment appelle t-on le fait de ne rien ressentir lorsque l'on repense à un trauma non traité ? *

Cochez la bonne réponse.

- L'amnésie
- La dissociation
- L'excitation
- La décorporation

Peut-on travailler tout seul entre les séances si on est suivi par un thérapeute ? *

Cochez la bonne réponse.

- Oui tout à fait, cela est conseillé pour contenir les débordements émotionnels
- Non surtout pas, cela risquerait de nuire aux séances
- Cela dépend d'un avis médical