



Niveau 1



Institut
Français
de **Psychologie**
Énergétique
Clinique

EFT
EMOTIONAL
FREEDOM
TECHNIQUES



EFTUniverse.com

© 2012 IFPEC

+ Planning de la formation

- Horaires / déjeuner
- Téléphones
- Cigarettes
- Boissons dans la salle
- Règles durant les démos
- Formation versus thérapie
- Questions / réponses
- Bienveillance
- Présentations

© 2013 IFPEC

+ Confidentialité



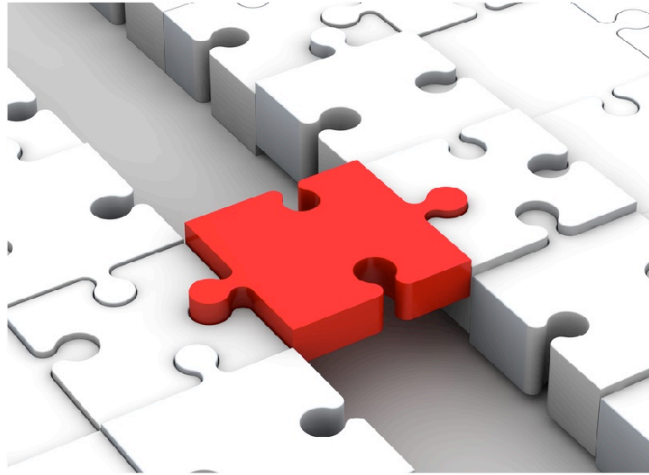
© 2013 IFPEC



Présentation de l'EFT

© 2013 IFPEC

+ Construire des ponts vers l'EFT



© 2013 IFPEC

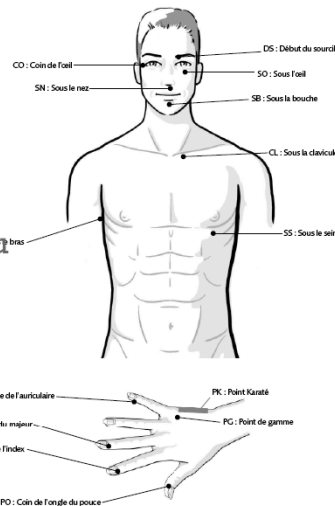
L'EFT permet d'atténuer les douleurs physiques et émotionnelles de manière rapide sans devoir nécessairement prendre des médicaments ou utiliser des aiguilles d'acupuncture. Elle vous permet également de passer outre les croyances et modèles mentaux habituels qui vous empêchent d'évoluer.

L'EFT agit parfois là où toute autre technique échoue. Vous pouvez la pratiquer à tout moment et en tout lieu. Le plus souvent, d'ailleurs, les résultats obtenus durent longtemps. Un des aspects les plus importants de l'EFT réside dans le fait qu'elle vous redonne le contrôle et vous permet d'évoluer à votre rythme vers vos objectifs personnels.

+ L'EFT : corps & esprit

Emotional Freedom Techniques

- Une connexion corps - esprit
- Permet d'éliminer les émotions qui deviennent « négatives »
- Optimise l'état physiologique du corps
- De plus en plus de praticiens dans le monde et dans les pays francophones



© 2013 IFPEC

Résumé de la séquence

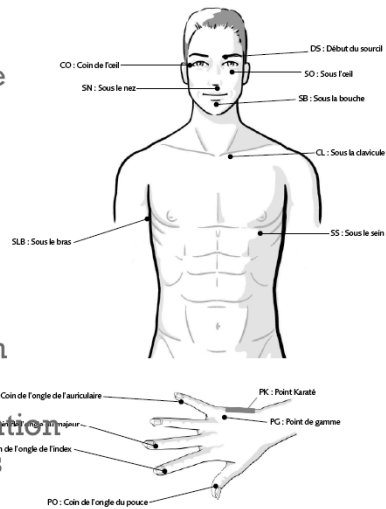
De très nombreuses psychothérapies traitent l'esprit seulement alors que les thérapies énergétiques, comme le Reiki, la réflexologie, l'acupuncture et le shiatsu, traitent le corps. L'EFT, quant à elle, permet de connecter l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l'état physiologique du corps. De nombreux thérapeutes qui travaillent à la fois sur l'esprit et le corps utilisent l'EFT et obtiennent des résultats exceptionnels. Il y a dix ans, les praticiens de l'EFT étaient peu nombreux dans le monde et il n'en existait aucun en France. De nos jours, ils sont des milliers, principalement dans les pays anglo-saxons, illustrant son extension rapide dans le monde en tant que nouvel outil d'auto-guérison.



Définition de l'EFT

Emotional Freedom Techniques

- Une version émotionnelle de l'acupuncture sans aiguille
- Une technique de relaxation
- Une technique de gestion du stress
- L'EFT combine le rappel d'un souvenir traumatique (exposition) avec une stimulation physique de différents points d'acupressure



© 2013 IFPEC

Résumé de la séquence



Définition de l'EFT

Emotional Freedom Techniques

- L'EFT utilise des points connus de réduction du stress courant :
 - Clavicules
 - Autour des yeux



© 2013 IFPEC

Femmes Maya dans le village de Solola au Guatemala en train de se stimuler la 27^{ème} paire de point du méridien du rein, souvent employé pour se libérer du stress.

+ Acupoints et Stress

- L'acupuncture envoie des signaux de réduction du stress aux zones du cerveau qui sont activées par la peur
 - L'acupuncture est utilisée par l'armée américaine pour traiter le SSPT avec les soldats de retour du front
 - « Iraq Vets Stress Project » est un réseau de praticiens EFT bénévoles pour les vétérans.



© 2013 IFPEC

Photo by J. Lee Smith, Los Angeles Times

+ EFT et psychologie énergétique

- Environ 30 méthodes de psychologie énergétique
 - L'EFT est la plus connue et la plus répandue
 - Environ 6 millions de personnes dans le monde
 - Mis au point par un ingénieur formé à Stanford, coach en performances à partir des travaux de R. Callahan

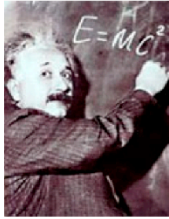
+ Les origines de l'EFT

- Psychologie holistique (Wundt: interaction corps / esprit, Leipzig, années 1870)
- Le conditionnement (Pavlov: Chien, Russie, années 1920)
- Contre conditionnement (Wolpe : SUD, US, années 1950)
- Thérapie comportementale (Skinner: petites parts de chaque comportement, US, années 1930)

+ Les origines de l'EFT

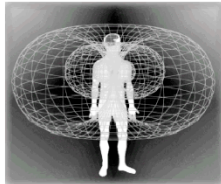
- Thérapie cognitive (Ellis, Beck : les cognitions agissent sur le stress, US, années 1960)
- Potentiel humain & ACP (Maslow, Rogers : auto-actualisation, années 1960)
- Thérapie par l'exposition (Edna Foa : Focus prolongé sur le problème, années 1980)
- Thérapie du champ mental (Roger Callahan : les acupoints influencent les symptômes psychiques, années 1970)

+ Fondements physiques



- L'énergie agit sur la matière ($E=mc^2$)

- Découverte du champ électromagnétique du cœur, Willem Einthoven, Prix Nobel de médecine, 1924.



- Le cœur humain possède le champ électromagnétique le plus fort de tous les organes humains.

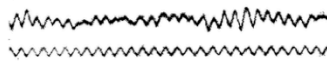
Le champ électromagnétique du cœur humain

© 2013 IFPEC



Fondements physiques

- Hans Berger découvre le champ électrique du cerveau, 1924 (EEG).
- Aujourd'hui les machines à IRM, EEG, EKG, EMG, PEMS, TENS utilisent toutes ces champs.
- L'énergie construit le cerveau : en moins d'une heure de stimulations répétées, le nombre de connexions synaptiques peut doubler. Eric Kandel, Prix Nobel de médecine 2000.



Premier enregistrement EEG de Hans Berger, 1924

© 2013 IFPEC



L'affirmation découverte de l'EFT

- “ La cause de toute émotion négative provient d'un blocage dans le système énergétique du corps”.



© 2013 IFPEC

Les pensées négatives créent une interférence, (similaire à ce que produit l'électricité statique dans une TV, une cellule ou la réception d'un signal WiFi) dans notre système énergétique, ce qui entraîne une réponse physique ou émotionnelle.



Exercice en groupe

- En groupe, test de la rotation du cou et mesure de l'effet de l'EFT
- En groupe, test de la respiration bloquée

© 2013 IFPEC

Les pensées négatives créent une interférence, (similaire à ce que produit l'électricité statique dans une TV, une cellule ou la réception d'un signal WiFi) dans notre système énergétique, ce qui entraîne une réponse physique ou émotionnelle.



Démonstration



- En face à face, démonstration sur une personne volontaire

© 2013 IFPEC

Les pensées négatives créent une interférence, (similaire à ce que produit l'électricité statique dans une TV, une cellule ou la réception d'un signal WiFi) dans notre système énergétique, ce qui entraîne une réponse physique ou émotionnelle.



Stress

Syndrôme d'adaptation (Hans Selye)
Neurobiologie du stress

© 2013 IFPEC

+ Stress

Hans Selye - 1930

- Le stress est un **syndrome d'adaptation** à toutes les situations ressenties comme **agressives** auxquelles nous sommes confrontées dans la vie de tous les jours.
- Face à une situation nouvelle, tout individu doit s'adapter. L'organisme réagit en stimulant les glandes médullo-surrénales qui vont sécréter de l'adrénaline hormone de la famille des neuromédiateurs qui aide le cerveau à faire face aux sollicitations. Cette fameuse « montée d'adrénaline » est notre booster, indispensable à la vie. C'est ce que l'on appelle le bon stress.
- La réaction de stress, en fonction de son intensité et de sa durée, peut avoir des effets positifs et dynamisants, en étant stimulateur ou au contraire perturbateur (si elle perdure).

© 2013 IFPEC

+ Phases physiologiques d'adaptation au stress

Hans Selye - 1930

■ Phase 1

- Alarme : l'organisme mobilise ses ressources pour faire face à l'agression

■ Phase 2

- Résistance : les défenses de l'organisme sont augmentées vis-à-vis de l'agent stresseur en cause, mais diminuées vis-à-vis d'autres agressions.

■ Phase 3

- Épuisement **et** défaillance des capacités d'adaptation



© 2013 IFPEC



Conséquences du stress prolongé



- Anxiété et dépression
- Troubles du sommeil
- Conduites addictives (tabac, café, alcool, médicaments, drogues, etc.)
- Troubles du comportement
- Déclenchement et aggravation de certaines maladies somatiques
- Dégradation des relations interpersonnelles
- Diminution de l'efficacité personnelle et professionnelle

© 2013 IFPEC

L'anxiété précède la dépression. La dépression survient après l'épuisement complet des ressources psychiques et physiologiques engendré par l'anxiété.

La dégradation des relations interpersonnelles et la diminution de l'efficacité (**mauvaise gestion du temps entre autres**) dans la vie quotidienne sont des signes souvent initiaux non-spécifiques de la dépression (ce que l'on appelle la dépression infraclinique). Par ailleurs, une dépression peut évoluer cacher sous ces symptômes sans d'autres éléments ce qui peut poser des difficultés de diagnostic et/ou de prise en charge.

+ Le modèle transactionnel du stress

(Lazarus et Folkman, 1984)

- Stress = transaction entre un individu et son environnement
- Cette transaction conduit à une réponse biologique, psychologique et comportementale et s'accompagne d'une émotion (peur, colère, tristesse, joie, etc.)
- Dans certaines situations, la réponse au stress devient inadaptée et peut se traduire par des symptômes anxieux, une humeur dépressive ou des troubles du comportements (agressivité) et/ou des conduites (consommation de tabac, de toxiques ou d'alcool)
- Cet état entraîne une souffrance subjective et un dysfonctionnement marqués dans la vie du patient

© 2013 IFPEC

Le stress a été défini en 1984 par Lazarus et Folkman comme « une transaction entre la personne et l'environnement dans laquelle la situation est évaluée comme débordant les ressources d'un individu et pouvant mettre en danger son bien-être » L'individu est donc considéré comme un acteur qui peut moduler l'impact des agents-stresseurs par des stratégies cognitives, émotionnelles et comportementales.



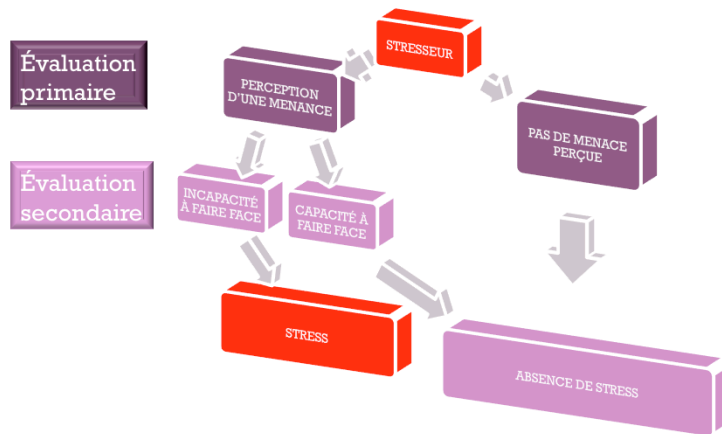
La double évaluation cognitive :

Stress perçu / contrôle perçu

- Un même stressor n'est pas **évalué** de la même façon par tous les individus
- ÉVALUATION PRIMAIRE = STRESS PERÇU
Perception par le sujet des exigences d'une situation (urgence, gravité, nature de la menace)
- ÉVALUATION SECONDAIRE = CONTRÔLE PERÇU
Estimation par le sujet de ses ressources, ses capacités à contrôler ou non la situation
- L'effet stressant est essentiellement le résultat de l'écart entre les exigences de la situation - perçues comme débordantes pour les ressources d'un individu - et ses possibilités subjectives de contrôle, pouvant mettre en danger son bien-être

+ La double évaluation cognitive

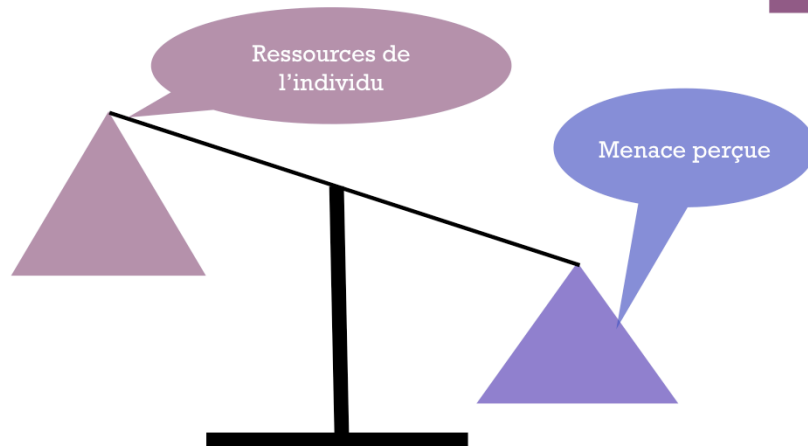
Lazarus et Folkman



© 2013 IFPEC

+ La double évaluation cognitive

Lazarus et Folkman



Si la menace perçue est supérieure aux ressources perçues, il y a stress

© 2013 IFPEC

+ Neurobiologie du stress

Différents systèmes sont impliqués

- Le cerveau
- Le système nerveux autonome
- Le système hypothalamo-hypophyso-corticosurrénalien (HHCS)
- Le système immunitaire

© 2013 IFPEC

Le système nerveux somatique est aussi impliqué dans le stress (perception sensorielle, réponses motrices etc.)

+ Les 3 cerveaux

- Néocortex, gère les fonctions supérieures: langage, réflexion, attention, planification, etc.
- Le système limbique ou le cerveau émotionnel
- Le cerveau reptilien : la survie



© 2013 IFPEC

Les trois cerveaux de MacLean

Nous avons trois cerveaux : un nous vient des reptiles, l'autre des mammifères et le troisième nous est spécifique. Telle est la théorie développée par MacLean. Elle repose sur l'analyse de l'évolution des systèmes nerveux des êtres vivants.

L'hypothèse de MacLean a les tares et les avantages de sa simplicité. Elle a en outre l'énorme avantage de nous permettre de comprendre ce que nous sommes. En la lisant rappelez-vous de l'analogie que nous avons faite, en introduction, avec l'arbre constitué de couches successives. Dites-vous que comme les couches de l'arbre, ce qui a été acquis en premier dans l'histoire du vivant est généralement ce qui est situé profond dans le corps. C'est aussi ce qui est le plus fondamental pour la survie de cet organisme.

Les trois cerveaux (hypothèse de MacLean) sont représentés comme suit : Le cerveau reptilien, le cerveau des mammifères appelé système limbique, le cerveau associatif ou cortex.

Commençons par la première couche, le cerveau reptilien.

+ Les 3 cerveaux

- Néocortex, gère les fonctions supérieures: langage, réflexion, attention, planification, etc.
- Le système limbique ou le cerveau émotionnel
- Le cerveau reptilien : la survie



© 2013 IFPEC

1.2.1 Le cerveau reptilien : notre 1er cerveau

Le premier cerveau est reptilien, dit MacLean. Hyper protégé - il est placé bas dans la nuque - il est la structure cérébrale la plus résistante. Dans un traumatisme crânien, c'est celui qui meurt le dernier.

A quoi sert-il ?

Il répond aux choses les plus élémentaires. Sa première fonction est l'homéostasie. Ce cerveau est en liaison intime avec tout l'équilibre biologique et endocrinien. Il commande le fonctionnement de l'hypophyse qui, elle, commande à toutes les glandes de la sécrétion interne qui vont régler, contrôler tout le fonctionnement des petites usines chimiques que sont nos cellules.

Nous avons déjà signalé que la constance du milieu intérieur requiert de puiser de l'énergie dans l'environnement. C'est encore le cerveau reptilien qui assure cette fonction. Boire, manger mais aussi copuler - ce que nous appelons les besoins primaires - sont sous la coupelle du premier cerveau. Ce cerveau de reptile répond de manière intégrative aux stimuli ressentis. C'est une réponse immédiate, plus complexe qu'un simple réflexe mais d'une dynamique très proche dans le fait qu'elle se situe dans le présent. Le processus de mémorisation est réduit à sa plus simple expression ce qui n'est plus le cas pour la deuxième couche de notre système nerveux central, le cerveau des mammifères.

+ Les 3 cerveaux

- Néocortex, gère les fonctions supérieures: langage, réflexion, attention, planification, etc.
- Le système limbique ou le cerveau émotionnel
- Le cerveau reptilien : la survie



© 2013 IFPEC

1.2.2 Le cerveau des mammifères : notre 2ème cerveau

MacLean décrit le deuxième cerveau comme celui des vieux mammifères dont, par exemple, le hérisson fait partie. Ce cerveau est l'organe du sentiment. Composée de zones géographiques différentes qui n'ont entre elles que des liens fonctionnels, il est souvent dénommé système limbique. Bien qu'il soit différencié, son emplacement géographique dominant est l'arrière de la boîte crânienne. Ce cerveau est le siège des sensations, le lieu des émotions.

Les émotions

Le premier rôle des émotions est de nous avertir qu'il se passe quelque chose dans l'environnement qui est susceptible de nous porter préjudice. Elles orientent toute l'attention sur ce fait, envoient des instructions au système moteur et aux systèmes viscéraux pour préparer l'organisme à l'action. Alarme et réaction réflexe, dans les situations où la survie peut être en jeu, sont les rôles premiers de ce deuxième cerveau. Les émotions ne servent pas uniquement à réagir à l'urgence, elles constituent - comme nous l'avons déjà vu - également une grille de classification du monde. Elles nous permettent d'attribuer une valeur positive ou négative aux événements dans lesquels nous sommes engagés. L'émotion estime la valeur des choses. Sur quelles références ? Le plaisir ou le déplaisir.

Nous avons déjà signalé qu'à chaque expérience est associé un plaisir ou une douleur. Habituellement nous entendons par plaisir la seule satisfaction immédiate, le seul bien-être de l'instant la douleur étant associée à une sensation de mal-être général ou localisé. Ces ressentis permettent de classer les choses en favorables ou défavorables. Le cerveau informe "cet événement-ci j'aimerais bien le voir se renouveler, il m'a satisfait, apporté du plaisir, par contre, celui-ci est à éviter". Il classe ainsi le monde avec un "objectif" : la recherche des situations associées au plaisir et l'évitement des événements "mal vécus". C'est par ce mécanisme que l'expérience nous amène à nous représenter le monde. Aux choses qui ne font qu'être, nous attribuons une valeur en fonction de notre propre satisfaction. C'est ce que nous appelons donner sens.

Si le deuxième cerveau est capable d'éviter des situations entrevues comme pénibles, de faire éprouver le bien-être comme le malaise c'est qu'il a la mémoire des événements.

+ Les 3 cerveaux

- Néocortex, gère les fonctions supérieures: langage, réflexion, attention, planification, etc.
- Le système limbique ou le cerveau émotionnel
- Le cerveau reptilien : la survie



© 2013 IFPEC

La mémoire

Expérience, sentiment positif ou négatif, mémoire ; tel est le tiercé gagnant du deuxième cerveau. Le plus étonnant est que plus la sensation est forte, plus l'évènement va être intériorisé, gardé en mémoire. Le lien très fort entre mémorisation et affectif se retrouve lorsqu'il s'agit d'apprendre. Tous les pédagogues savent qu'un cours qui n'attire pas l'affect de l'élève a peu de chance d'être retenu et compris.

Ce deuxième cerveau, qui vient s'ajouter au précédent dans l'évolution des espèces, est nécessaire à la mémoire à long terme, c'est-à-dire au fait de pouvoir se souvenir des expériences qui nous ont été propices ou néfastes. Il induit la recherche de situations favorables et l'évitement de situations défavorables. Deux activités qui peuvent être encouragées par la troisième couche cérébrale, le cerveau associatif.

+ Les 3 cerveaux

- Néocortex, gère les fonctions supérieures: langage, réflexion, attention, planification, etc.
- Le système limbique ou le cerveau émotionnel
- Le cerveau reptilien : la survie



© 2013 IFPEC

1.2.3 Le cerveau associatif "humain" : notre troisième cerveau

Le troisième cerveau est spécifique aux mammifères. Son développement est particulièrement important chez l'Homme ce qui nous a fait l'appeler - un peu de manière égocentrique -, cerveau "humain". Appelé plus justement néocortex ou lobes frontaux en référence à l'emplacement qu'il occupe, ce cerveau s'est ajouté aux deux autres en occupant la partie supérieure et frontale de la boîte crânienne. Plus qu'occuper cet emplacement, il l'a créé. L'homme de Neandertal, par exemple, dont on retrouve les crânes actuellement, avait un angle orbito-frontal de 65 degrés. Nous avons un angle de 90 degrés. C'est que ce front a été littéralement propulsé vers l'avant par notre troisième cerveau. Notre dernière couche cérébrale, la plus superficielle, est un véritable entremêlement de cellules nerveuses dont le rôle est principalement associatif.

Prise en compte des éléments de l'environnement présent et association de ces éléments entre eux mais aussi avec l'expérience passée sont des processus intimement liés dans le fonctionnement de cette aire associative frontale. Ils permettent notamment le raisonnement et l'imagination.

Le raisonnement

Appelé aussi cognition, nous avons signalé qu'il consiste dans l'art de reconnaître, d'abstraire et de reformer des liens de causes à effets. Le monde est perçu et reconstruit, représenté, sous forme de rapports réciproques.

La puissance du raisonnement humain est basée sur l'abstraction qui associe un signe à une chose. C'est l'abstraction du langage qui donne son étendue à la généralisation et à l'association.

Dans notre rapport au temps, le raisonnement permet, à partir de la connaissance du passé, de projeter un scénario futur qui peut ou non se réaliser. Ainsi le raisonnement rend compte du monde tel qu'il est mais aussi tel que nous voudrions qu'il soit.

+ Les 3 cerveaux

- Néocortex, gère les fonctions supérieures: langage, réflexion, attention, planification, etc.
- Le système limbique ou le cerveau émotionnel
- Le cerveau reptilien : la survie



© 2013 IFPEC

Imaginer

Si les associations sont la base du raisonnement abstrait, elles sont également capables de créer des recoupements originaux qui n'existent nul par ailleurs qu'en elles. C'est ce que nous nommons l'imagination. Dans son rapport au temps, ce troisième cerveau est apte à projeter un scénario futur qu'il peut réaliser ou non. Il est à l'origine de la création.

Enfin, nous l'avons suggéré, le 3ème cerveau assure le contact avec la réalité, il permet la prise en compte du présent, des faits nouveaux perçus par les sens. Par son activité, nous découvrons, apprenons, tentons des expériences. C'est là l'activité principale de la partie gauche de ce cerveau - le lobe frontal gauche. Celle de la partie droite - lobe frontal droit - n'est pas moins importante puisqu'elle assure en outre l'inhibition du système limbique c'est à dire de notre 2ème cerveau qui rappelons le est la source de nos réactions biologiques de pur plaisir mais surtout de douleur et donc de peur. Le côté droit de notre 3ème cerveau inhibe la peur et peut se substituer à ce qui est d'ordre purement biologique.

En résumé, les trois étages cérébraux correspondent respectivement à :

premier étage : l'instinct, la pulsion

deuxième étage : la mémoire et les émotions

troisième étage : le raisonnement par association, le contact avec le présent et la projection dans l'avenir.

S'il nous est difficile de faire la part de ce qui revient aux deux premiers cerveaux dans nos comportements ; en revanche l'influence du 3ème cerveau se distingue assez facilement.

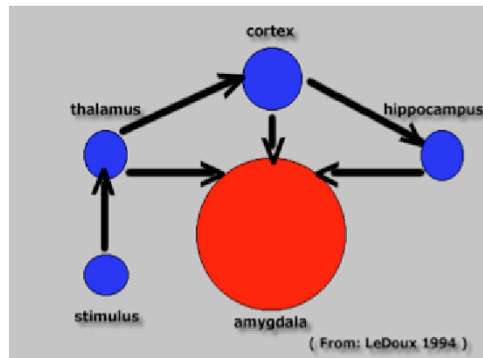
Prenons pour preuve le développement de l'enfant. Au départ et durant les trois premières années de sa vie, l'enfant est principalement un système limbique c'est à dire un cerveau 1-2. Quand il a faim, il a très faim, il est la faim. Quand il a peur, il est terrorisé. Comme un traumatisme envahit la totalité d'une personne, chaque sensation en provenance du système limbique réduit l'enfant à ce qu'il ressent.

Les expériences qu'il va traverser - le fait de trouver quelqu'un pour le rassurer quand il a peur par exemple - vont permettre le développement harmonieux de son troisième cerveau. Ce sont ces expériences qui vont grandement influencer ses comportements futurs.

En fait, l'ensemble des propriétés développées par les 3 cerveaux rejaillit profondément sur nos façons d'être. Parmi tous ces attributs, le fait de tout vivre sur le mode du plaisir et de la douleur tient une place particulière dans la compréhension des comportements.

+ Le système limbique et l'amygdale – circuit de la peur (Joseph Ledoux, 1994)

- Une voie courte, automatique et inconsciente.
- Une voie longue qui fait intervenir la conscience (les aires préfrontales corticales)



© 2013 IFPEC

L'**amygdale** ou **complexe amygdalien** est un noyau pair – une formation de matière grise en forme d'amande dans la position antérieure du lobe temporal. Elle fait partie du système limbique et est impliquée dans la reconnaissance et l'évaluation de la valence émotionnelle des stimuli sensoriels, dans l'apprentissage associatif et dans les réponses comportementales et végétatives associées en particulier dans la peur et l'anxiété. L'amygdale fonctionnerait comme un *système d'alerte* et serait également impliquée dans la détection du plaisir.

Le complexe amygdalien fait partie du circuit de la peur que Joseph Ledoux^{5,6} a divisé en deux :

une voie courte : traitement sensoriel → [thalamus](#) → amygdale → réponse

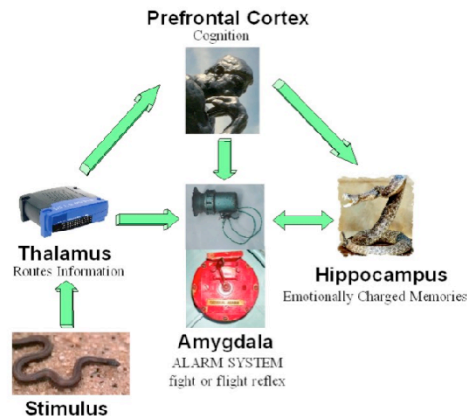
une voie longue : traitement sensoriel → thalamus → [cortex](#) cérébral → [hippocampe](#) / amygdale → réponse.

L'analyse du stimulus par le cortex va maintenir ou freiner l'action de l'amygdale sur les structures cérébrales responsables de l'expression physiologiques de la peur.



Le circuit de la peur – les deux voies vers l'amygdale

- Habituation facilitée par le cortex préfrontal
- L'activation émotionnelle est nécessaire pour une efficacité thérapeutique
- L'émotion est la voie royale vers la cognition (Beck)

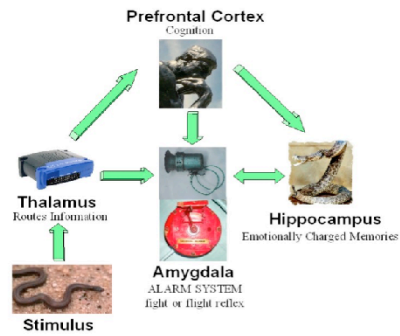


© 2013 IFPEC

Le "serpent de [Joseph LeDoux](#)" (1994) illustre l'action de ce circuit. Un promeneur marche dans la nature et voit ce qu'il prend pour un serpent. La voie courte active une réponse instantanée de sursaut et de recul de frayeur. Par la voie longue, après une courte latence, l'information arrive au cortex visuel ([lobes occipitaux](#)) puis au cortex sémantique ([lobes temporaux](#)). S'il s'agit bel et bien d'un serpent, le cortex visuel renforce l'action amygdalienne et maintient les réponses corporelles. S'il s'agit d'un bâton, l'action amygdalienne est freinée et les réponses corporelles s'estompent.

+ Fausse alarme

- Le système responsable de la peur ou de la réponse au stress est hypersensible
- Des stimuli internes ou des stress environnants déclenchent une fausse alarme
- La réponse est enregistrée et réactivée de façon inadaptée (mémoire émotionnelle)



+ Réponse au stress : deux voies

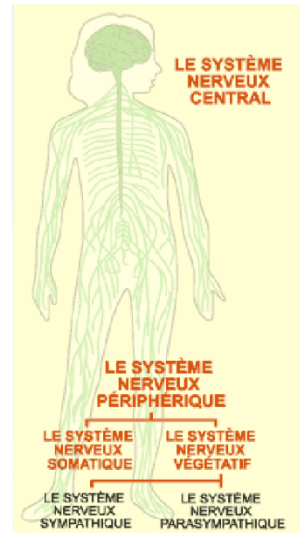
- Mécanismes nerveux par le système nerveux sympathique et la médullosurrénale avec une transmission rapide entre la perception du stress et la libération de catécholamines (adrénaline et noradrénaline)
- Mécanismes hormonaux par le système hypothalamo-hypophyso-corticosurrénalien avec une transmission de plusieurs minutes avant la sécrétion de glucocorticoïdes par la glande corticosurrénale

© 2013 IFPEC

ATTENTION: la médullosurrénale est assimilée à un ganglion sympathique, d'où son intégration dans le système nerveux. Très importante pour les réponses cardiovasculaires normales

+ Le système nerveux autonome

- Le SNA est principalement sous le contrôle de l'hypothalamus et se subdivise en deux systèmes nerveux
- Localisation anatomique distincte : branche sympathique et parasympathique



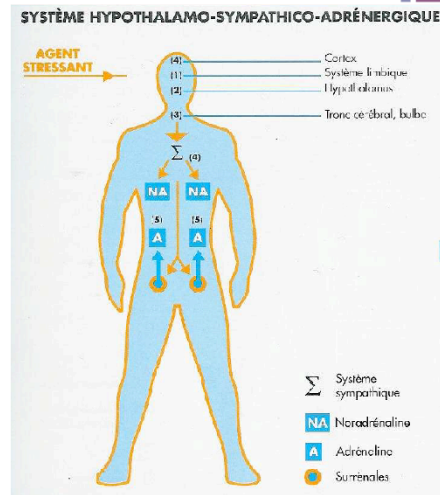
© 2013 IFPEC

+ L'axe sympathique

■ Prépare l'organisme à l'activité physique ou intellectuelle. Réponse de fuite ou de lutte.

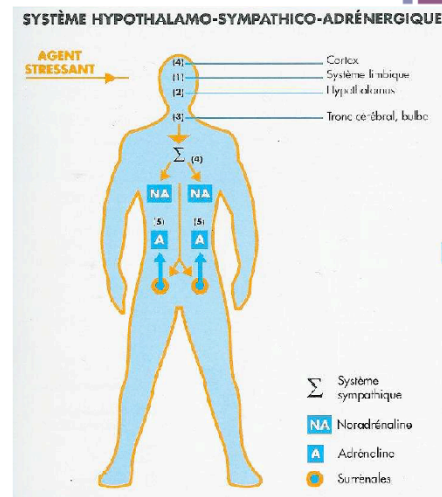
■ Dilate les bronches, accélère l'activité cardiaque et respiratoire, dilate les pupilles, augmente la sécrétion de la sueur et de la tension artérielle.

© 2013 IFPEC



+ L'axe sympathique

- Diminue l'activité digestive
- Deux neurotransmetteurs: la noradrénaline et l'adrénaline



© 2013 IFPEC

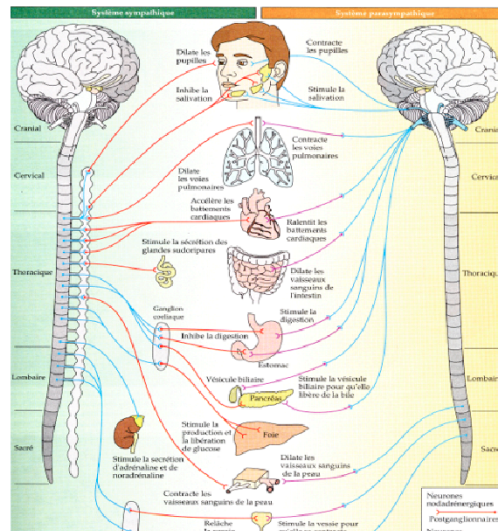
+ L'axe parasympathique



- Ralentissement général des fonctions de l'organisme afin de conserver l'énergie.
- Ce qui était augmenté par le sympathique est ici diminué, contracté et ralenti. Il n'y a que la fonction digestive et l'appétit sexuel qui sont favorisés par le système parasympathique
- Associé à un neurotransmetteur : l'acétylcholine
- Fonction de Récupération, Restauration, Réparation

© 2013 IFPEC

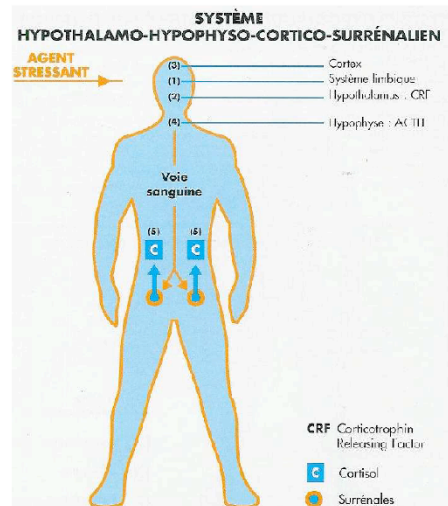
+ Sympathique / parasympathique



© 2013 IFPEC

+ L'axe corticotrope

- La libération de glucocorticoïdes est le résultat d'une réaction qui met successivement en jeu l'hypothalamus (sécrétion de CRF), l'hypophyse (sécrétion d'ACTH) et les glandes surrénales (glucocorticoïdes)



© 2013 IFPEC

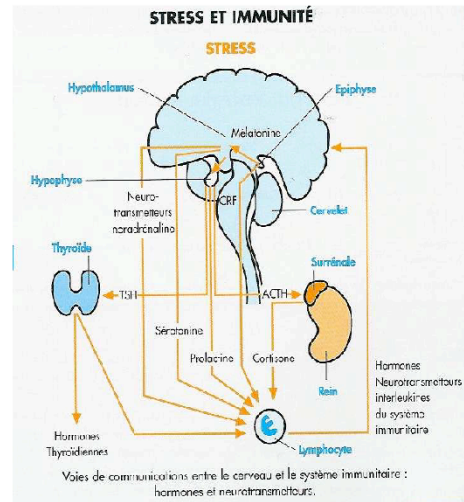
CRF (actuellement CRH = corticotropin releasing factor / hormone actuellement) ou le facteur de libération de la corticotropine, qui stimule la production de ACTH (en français, la **corticolibérine**). La **corticolibérine** est selon son utilisation soit un neurotransmetteur soit une neurohormone produite par l'hypothalamus et agissant au niveau de l'hypophyse sur l'expression du gène codant la pro-opiomélanocortine ou POMC, ainsi que sur sa maturation en hormone corticotrope (ACTH) puis sa sécrétion.)

ACTH= adrenocorticotropin hormone

La corticotrophine, ou ACTH, est stimulée par l'hypothalamus et par l'hormone antidiurétique. Sa production varie au cours de la journée : son taux est maximal vers 8 heures du matin et minimal vers minuit. Sa sécrétion augmente en cas de stress. La corticotrophine (ACTH) agit principalement sur les zones fasciculée et réticulée des glandes corticosurrénales, en excitant leurs sécrétions (cortisol et androgènes). Elle stimule en particulier les premières étapes de la synthèse des corticostéroïdes en favorisant l'accumulation intrasurrénalienne du cholestérol et les premières étapes de sa transformation : il en résulte une sécrétion de cortisol. Outre son action métabolique, le cortisol sanguin agit sur les cellules hypophysaires en freinant la production de corticotrophine, créant ainsi une boucle de régulation permanente (rétrocontrôle).

+ Le système immunitaire

- Le SI et les systèmes neuroendocriniens du stress sont en étroite connexion
- Les organes du SI (thymus, rate, ganglions lymphatiques) reçoivent des fibres du SNAS et les lymphocytes ont des récepteurs pour les neuropeptides et glucocorticoïdes



Cela veut dire que les lymphocytes sont capables de détecter le niveau de cortisol sanguin, donc le degré de stress de l'organisme

+ Conséquences négatives du stress

- Effet délétère direct sur les organes périphériques (adrénaline, glucocorticoïdes)
- Fragilisation des systèmes de défense de l'organisme (baisse de l'immunité)
- Activation par le stress d'une vulnérabilité génétique
- Effets délétères sur le cerveau (mémorisation et restitution inappropriées)

+ Des stresseurs très différents

- Stress aigu comme un accident (proche de la peur)
- Environnement stressant (multiplicité des tâches, rythme accéléré, conditions de vie, relations, etc.)
- Événements de vie (différents domaines d'intensité et d'évolution variables)
- Épreuves de vie ou traumatismes



La séquence EFT

L'EFT est une méthode simple et mécanique de gestion du stress.
Il n'est même pas nécessaire d'y croire.

© 2013 IFPEC

+ La recette complète de l'EFT

1. Identifier la cible
2. Construire la phrase de préparation en 2 parties
3. Phrase de rappel
4. Les 4 étapes de la recette complète de l'EFT
 - Étape 1: La préparation
 - Étape 2: séquence de stimulations avec phrases de rappels
 - Étape 3 : gamme des neuf actions
 - Étape 4 : séquence de stimulations avec phrases de rappels



Identifier la cible

Soyez le plus spécifique possible !



1. **Image la pire / ou film**
 - Lorsque que vous pensez à cet événement quelle est l'image la pire qui vous vient ?
2. **Sensation corporelle et localisation**
 - Que ressentez vous dans votre corps ?
3. **Émotion**
 - Quelle émotion éprouvez-vous ?
4. **SUD (subjective unit of distress)**
 - Sur une échelle de 0 à 10 à combien évaluez-vous votre intensité émotionnelle ?
5. **Cognition négative**
 1. Quand vous pensez à cet événement que vous dites vous de négatif sur vous ?

+ La phrase de préparation

- La « phrase de préparation » combine :

- Exposition :

- « Même si j'ai ce problème... »

- Avec :

- Acceptation cognitive :

- « Je m'accepte profondément et complètement »

+ La phrase de rappel

- La « phrase de rappel » :
 - Permet de prolonger et de maintenir l'exposition :
 - « ce problème... »
- Elle peut être répétée ou modifiée :
 - A condition de rester centrée sur le même problème

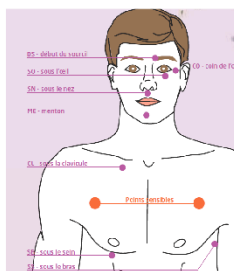
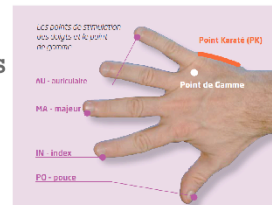
+ Les 4 étapes de la séquence complète

ÉTAPE 1 : La préparation

- Stimuler le point karaté en répétant 3 fois la phrase de préparation

■ Variante :

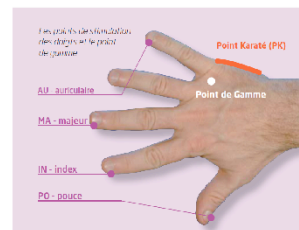
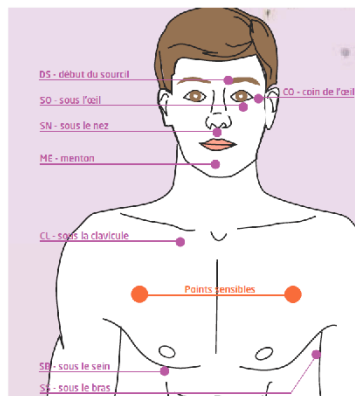
- Masser le point sensible



© 2013 IFPEC

+ Les 4 étapes de la séquence complète

■ ÉTAPE 2 : Séquence de stimulations avec phrases de rappels



© 2013 IFPEC

+ Les 4 étapes de la séquence complète

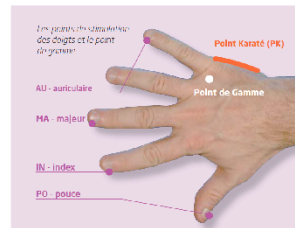
- ÉTAPE 2 : Séquence de stimulations avec phrases de rappels
 - Trouvez une (ou des) phrase(s) qui déclenchent une réponse émotionnelle durant la stimulation des points
 - Vous n'avez pas besoin de répéter la phrase de préparation en entier mais simplement une variante raccourcie ou une sélection de mots de la phrase de rappel

+ Les 4 étapes de la séquence complète

■ Étape 3 : gamme des neuf actions

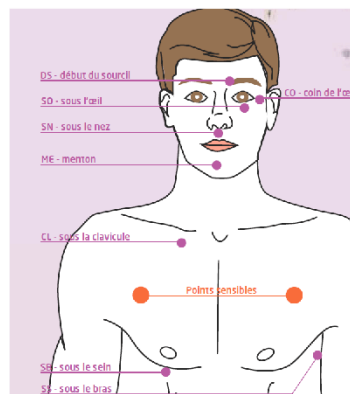
1. Fermez les yeux
2. Ouvrez les yeux
3. Regardez en bas à droite
4. Regardez en bas à gauche
5. Tournez les yeux sens horaire
6. Tournez les yeux sens anti-horaire
7. Fredonnez
8. Comptez
9. Fredonnez

- En stimulant le point de gamme



+ Les 4 étapes de la séquence complète

- Étape 4 : séquence de stimulations avec phrases de rappels



+ La recette complète de l'EFT



■ Testez

- Vérifiez vos progrès en vous fiant à ce qui se passe en vous sur l'échelle SUD : Mesure de l'intensité de 0 to 10

■ Soyez persistant jusqu'à obtenir un soulagement total

+ Les rondes suivantes



- Il est nécessaire d'ajuster la phrase de préparation en fonction de ce que la personne ressent :

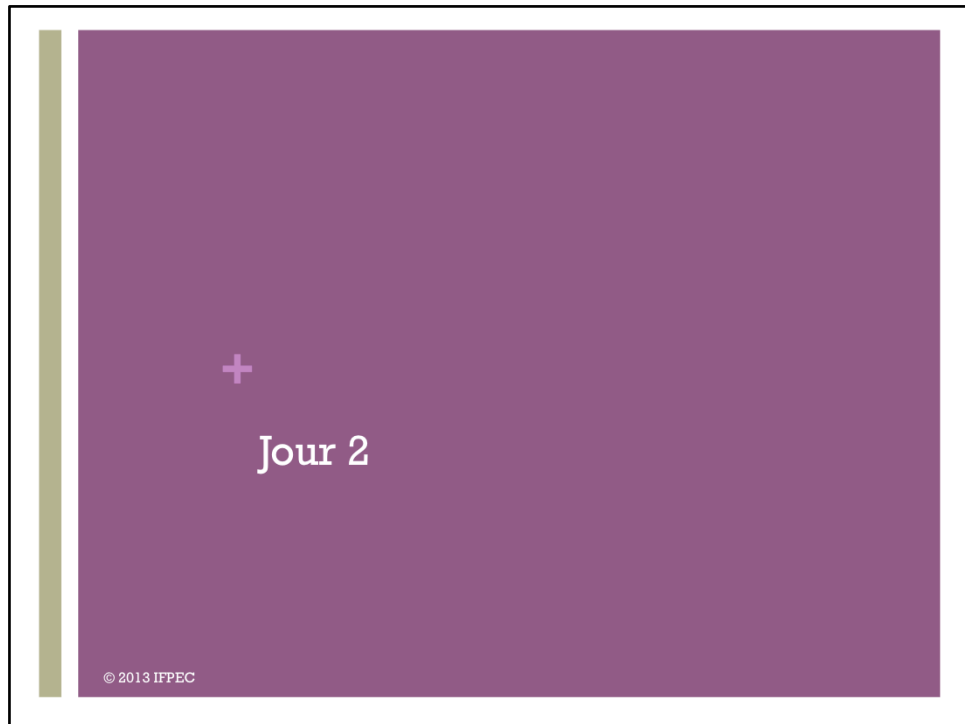
“Même si J’ai **encore un peu** de ce problème »

- ou de redéfinir une nouvelle phrase de préparation pour s’ajuster plus précisément au ressenti de la personne

+ Raccourci : la recette simplifiée



- Étape 1: La phrase de rappel
- Étape 2: Séquence de stimulations (avec la phrase de rappel)
 - NB : Vous laissez de côté la gamme des 9 actions, la seconde séquence et bien souvent les points de la main aussi.





Exercice en groupe

Rappel de la journée de la veille

En grand groupe, chacun sur soi :

- Pensez à quelque chose qui vous dérange (souvenir, problème physique, douleur)
- Définissez votre cible (image / E- / SL / SUD / CN)
- Construisez vos phrases de préparation et de rappel
- Stimulez votre point karaté en répétant 3 fois la phrase de préparation
- Démarrez la ronde de tapping en répétant une seule fois la phrase de rappel sur chaque point
- Évaluez la nouvelle intensité émotionnelle du problème

+ Inversion psychologique



- L'inversion psychologique a été mise en évidence par le Dr. Callahan
- Sa métaphore est la suivante :
 - « commencer une session d'EFT sans rétablir la polarité du corps c'est comme mettre les piles à l'envers dans une lampe torche »
- L'ampoule ne s'allumera pas
- Les circuits énergétiques humains ont aussi besoin d'une polarité correcte
- Ceci signifie que l'énergie d'une personne en inversion psychologique circule en sens inverse.

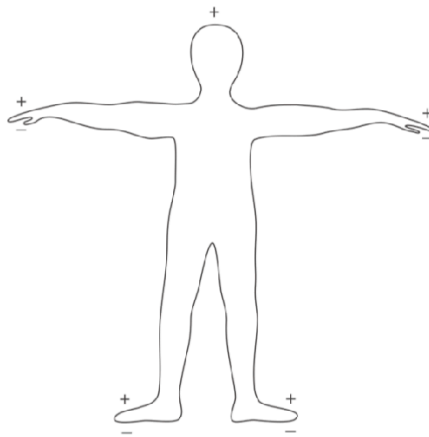
+ Inversion psychologique



- Un état qui bloque notre capacité naturelle à nous guérir et qui empêche tout traitement de fonctionner.
- L'état d'inversion psychologique est habituellement accompagné par une attitude négative et un comportement d'auto sabotage.
- Dans la vie courante, l'inversion psychologique est souvent reconnue comme un « blocage psychologique » qui nous empêche de réaliser certaines tâches avec facilité.

+ Inversion psychologique

- Nous stimulons le point karaté ou bien nous massons le point sensible pour nettoyer les blocages énergétiques.
- Ces blocages peuvent annuler les effets de l'EFT
- Ils peuvent se manifester plusieurs fois dans une séance



© 2013 IFPEC



Bénéfices secondaires : le revers de la médaille

- Cibler et enlever le négatif aura aussi des effets positifs

- Toutefois, si le négatif à un bénéfice caché, il sera plus difficile à nettoyer.

- Problèmes de sécurité : quand le problème vous garde en sécurité

- Lorsque vivre avec le négatif semble meilleur que de vivre avec du positif (comme avec des incapacités physiques : si vous voulez rester chez vous et ne rien faire et que des douleurs persistantes vous permettent de le faire, d'un point de vue inconscient, ces douleurs peuvent sembler être une bonne stratégie)

© 2013 IFPEC

+ Désorganisation neurologique



■ Comment détecter la désorganisation

- Tapping
- Test musculaire

■ Correction

- La routine énergétique de Donna Eden
- Site www.ifpec.org

+ Pourquoi pas sur le positif d'abord ?

- Cibler et enlever du négatif en premier aura aussi un effet positif.
- Traiter le positif en premier serait comme bander une plaie sans la désinfecter. Il est beaucoup plus efficace de se concentrer sur le pire problème en premier.
- Guérir le négatif est naturel et doit se faire avant de stimuler les points avec du positif.

+ Exercice, par groupe de deux



Une scène d'un film qui vous a dérangé :

- Travaillez sur une scène d'un film qui vous a troublé :
 - Lancez le film dans votre esprit
 - Évaluez l'intensité de ce que vous ressentez
 - « Arrondissez les angles » avec l'EFT
 - Décrivez verbalement le film
 - Arrêtez vous à chaque montée émotionnelle et appliquez l'EFT



Plus loin avec l'EFT

L'importance d'être spécifique

Les aspects

La généralisation

© 2013 IFPEC

+ L'importance d'être spécifique

- Imaginez vous faire une recherche sur Google. Si vous tapez le mot "ennui", vous aurez plus de 10,3 millions d'occurrences. Si vous tapez : « Je suis ennuyé par la réaction de Jean à propos de l'organisation de mon anniversaire le mois prochain », vous en aurez 20 fois moins.

+ L'importance d'être spécifique

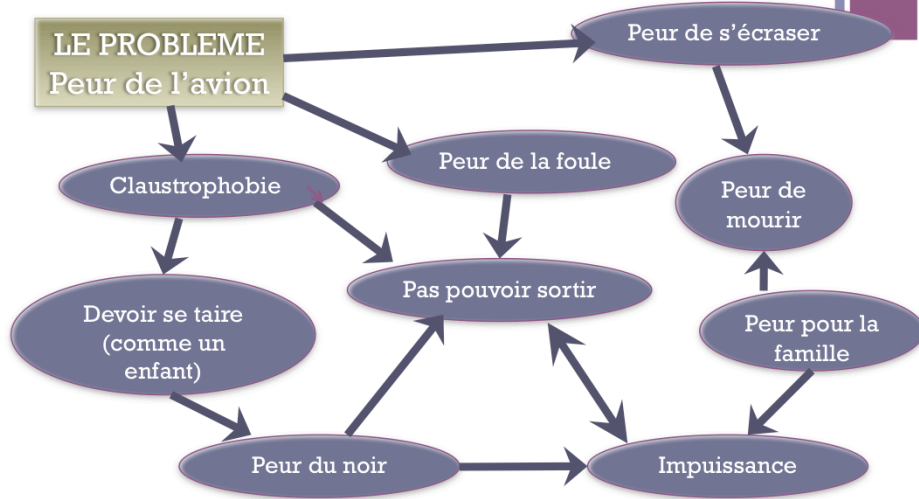
- L'EFT fonctionne de la même manière. Votre corps guérira mieux avec l'EFT si vous êtes spécifique lorsque vous parlez du problème..
- Posez des questions simples pour relier la détresse du client à un événement troublant spécifique
- Les souvenirs sont enregistrés comme des événements uniques, et non comme des symptômes globaux tels que « anxiété »
- Pour traiter un souvenir avec l'EFT vous devez vous concentrer sur l'événement unique et non sur le symptôme
- Utilisez les mots exacts. Si nécessaire écrivez-les

+ Les aspects

- Pratiquez l'EFT sur un aspect unique du problème, puis passez au suivant
- Tapotez en continu avec le client tout en répétant ses mots exacts après lui
 - Cela crée un sentiment de sécurité pour lui (la sensation d'être entendu)
- Exemple de la peur de l'avion qui peut avoir de nombreux aspects :
 - Perte de contrôle
 - Claustrophobie
 - Peur des turbulences
 - Acrophobie - vertige

© 2013 IFPEC

+ Le diagramme relationnel



© 2013 IFPEC

+ Exercice : Les aspects

- Formez des trinômes : Coach, Client, et Observateur. Jouez aux jeux des aspects pour voir combien d'aspects vous pouvez trouver.
- Étape 1 : Client et coach : Stimulez les points en continu, n'arrêtez pas du début à la fin de l'exercice.
- Étape 2 : Client : Parlez d'un problème pendant que vous stimulez.
- Étape 3: Client : passez librement d'un souvenir à un autre, d'un aspect à un autre, comme ils arrivent.
- Étape 4 : Coach : Tapotez avec le client. Questionnez-le à propos de ces cinq sens : « Qu'avez-vous vu, entendu, touché, goûté, senti ? » si le client se bloque dans son récit. Si le client parle, laissez le parler et écoutez-le attentivement.
- Étape 5 : Client et coach : Ne vous préoccupez pas du SUD, de la phrase de rappel ni de rien d'autre à part tapoter pour faire émerger les aspects.
- Étape 6: Observateur : Ecrire chaque aspect sur une feuille et faites le total.

+ Essayez l'EFT sur tout

- L'EFT fonctionne sur une large variété de problèmes et vous ne risquez rien d'asseyez.
- Cette méthode a démontré sa surprenante efficacité, depuis le mal de dos, au traitement de traumas mental et de phobies et plus encore.

+ Tester le résultat en continu

- Testez continuellement le SUD sur une échelle de 0 à 10.
- Apprenez
 - À descendre jusqu'à « zéro »
 - Quand accepter plus que zéro

+ Tester le résultat en continu

- **Observez les signes physiologiques du relâchement**
 - Les épaules qui retombent, la respiration qui se calme, le rythme cardiaque qui diminue, le visage qui se colore, la transpiration

- **Chercher les signes cognitifs de la relaxation**
 - Le problème semble plus lointain et moins sombre, la solution est plus claire. La personne se sent bien dans son corps et réalise que le problème est extérieur.

+ L'effet de généralisation

- Parfois, tapoter sur un problème n'a pas plus d'effet que le faire sur le plateau d'une table
 - Vous pouvez glissez sur la surface...mais si vous coupez un pied, la table peut basculer
 - La totalité du problème, de la même manière, peut disparaître si le bon pied est supprimé
- L'EFT coupe les arbres malades d'une « forêt » de problèmes, les uns après les autres
 - Souvent, les problèmes ont des racines communes
 - Souvent, après plusieurs arbres abattus, la totalité de la forêt des problèmes reliés disparaît

+ Contenir l'intensité excessive



- L'EFT fonctionne bien en tant qu'outil pour contenir l'intensité émotionnelle excessive d'un client.
- Continuez à stimuler les points sans arrêt. Le client peut aussi parler, du moment qu'il continue à stimuler les points.
- Points REMAP

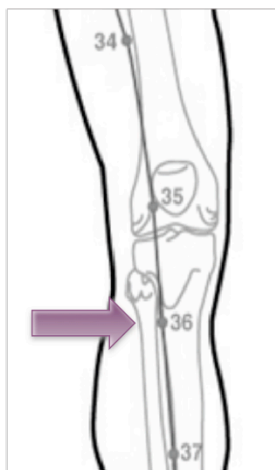
+ Gros intestin 4 : GI4



GI4 : Point d'acupuncture sur le méridien du gros intestin, sur le dos de la main entre les métacarpes du pouce et de l'index.

© 2013 IFPEC

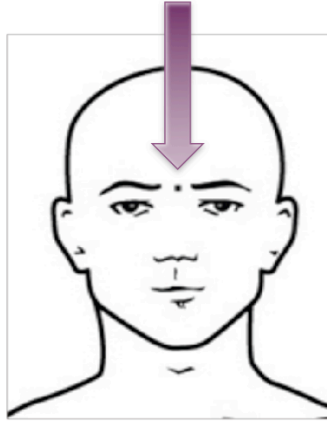
+ Estomac 36 : E36



Point d'acupuncture sur le méridien de l'estomac.

Ce point se trouve en partant de la rotule. De là, descendre juste en dessous du renflement (tubérosité tibiale) au-dessus de l'os de la jambe (tibia). A partir du dessous du renflement, se déplacer d'un quart de pouce vers l'extérieur de cet os (latéralement du bord antérieur du tibia).

+ Extra point 1



Une étude d'*Alexander Dullenkopf, MD* a montré que les patients recevant de l'acupression sur le Point Extra 1 montraient des valeurs sur l'EEG très similaires à celles de patients anesthésiés et mesurés selon l'index AAI (A-line Autoregressive Index). L'activité sur l'EEG était 3 fois plus calme avec le Point Extra 1 que sur un point placebo. Un stress subjectif était 5 fois plus calme avec le Point Extra 1 que sur un point placebo

Point à la racine du nez sur le front

© 2013 IFPEC

+ Point de relaxation de l'oreille



- Diminue l'anxiété aiguë, la dépression et le stress sur les indicateurs psychologiques
- Diminue le rythme cardiaque
- Améliore la perception de la douleur

Tenir chaque point pendant 1 minute environ
- Recommencer si nécessaire

© 2013 IFPEC

Des recherches à l' Hôpital Universitaire de Vienne en conjonction avec la Croix-Rouge Viennoise et la Yale University School of Medicine ont trouvé que le Point de Relaxation sur l' Oreille réduisait le stress et l' anxiété pendant le transfert d' urgence en ambulance. Point de Relaxation de l' Oreille ⇔ point placebo

+ Réponse disproportionnée



- Lorsque la réponse émotionnelle produite est disproportionnée par rapport à la situation vécue
- Par rapport à des stimuli tels que :
 - Les embouteillages
 - Les chauffards
 - Réunion de travail
 - Partis politiques

+ Exercice : Les mots exacts

- Formez des trinômes (Coach, Client, et Observateur)
 - Client : parle à propos de ce qu'il a vu et ressenti durant un événement spécifique au cours duquel il a eu une réponse disproportionnée. Il ne raconte pas l'histoire et ne donne pas d'explication. Le client stimule les points sans arrêt.
 - Coach: répétez exactement les mêmes mots, de temps en temps (lorsque le client fait une pause par exemple). Ecoutez votre client avec attention. N'interprétez pas, n'expliquez pas, n'essayez pas de l'aider. Tapotez avec lui.
 - Observateur : Interrompez le Coach si celui-ci ne répète pas les mots exacts.



Changement de croyances

© 2013 IFPEC

+ Changements de croyances



- L'EFT nous donne la possibilité d'intégrer les souvenirs dans notre vie.
- Quand nous sommes à l'aise avec un événement, il n'y a pas de charge émotionnelle
 - Un trauma bien traité, toutefois, n'aura pas de charge émotionnelle (exemple : le chat qui se roule dans l'herbe après avoir été poursuivi par un chien)

+ Changements de croyances

- Pratiquer correctement l'EFT sur un trauma entraîne souvent un changement de croyances et un sentiment de paix, de s'en être sortit, d'être en sécurité. La personne peut maintenant s'imaginer elle-même comme spectatrice de l'événement traumatique et non plus comme un acteur.
- Les changements cognitifs se produisent souvent en arrière plan.

© 2013 IFPEC

Un souvenir très présent peut devenir flou. Une personne peut aussi passer du rôle de victime à un sentiment de compassion vis à vis du bourreau (*"il ne pouvait pas me donner ce qu'il n'avait pas reçu"*)



Changement de croyances

Conscient et inconscient

- Vidéo Bruce Lipton





Changements de croyances

Comment changer nos habitudes ?

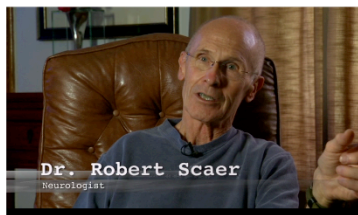
- Vidéo 2 Bruce Lipton



+ Caractéristiques des traumatismes

(Les concepts de Robert Scaer)

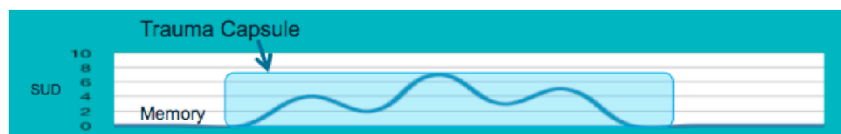
- Perçus comme des menaces à la survie
- Ces événements submergent la capacité de faire face, produisant ainsi un sentiment d'impuissance.
- Sentiment d'isolation et de solitude
- Sensation que les attentes ont été violées



© 2013 IFPEC

+ La capsule traumatique

- Le cerveau arrête de se souvenir un moment avant le début de l'événement spécifique et redémarre après la fin, afin de nous protéger de cet événement traumatique



+ Trauma non traité



- On ne peut intégrer le trauma dans l'expérience de vie
- Le "trauma" est gelé dans le temps et revécu régulièrement au présent
- Les aspects sensoriels tels que le toucher, l'audition, les sensations et les émotions sont tous contenus dans la capsule
- C'est une fonction de protection engrammée dans les structures cérébrales telles que les amygdales cérébelleuses et l'hippocampe.

+ Le trauma est renforcé dans le cerveau

Le trauma est renforcé à cause :

- Boucles de rétroaction conditionnées
- Neurogénèse



© 2013 IFPEC

+ Rôle de la prise de conscience

- Les explications basées sur l'enfance et l'inconscient sont elles essentielles ?
- Les ondes cérébrales Delta et Thêta sont prédominantes jusqu'à l'âge de 6 ans.
 - Avec l'EFT, nous augmentons très sensiblement l'activité de ces ondes cérébrales.

© 2013 IFPEC

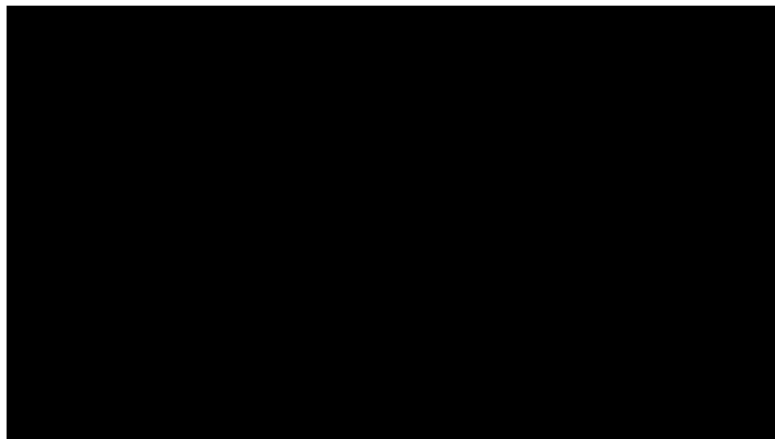
Tu as des trucs sur l'insight en psychanalyse ?

+ Symptômes du trauma(DSM)

- Pensées intrusives
- Cauchemars
- Flashbacks
- Dissociation
- Associations cognitives dysfonctionnelles
- Hyper vigilance
- Évitement

© 2013 IFPEC

+ Exemple d'Haïti



© 2013 IFPEC



Techniques EFT

Technique du film
Technique de l'histoire racontée
Technique dissociée

© 2013 IFPEC

+ Technique du film

- Imaginez l'événement comme un petit film de quelques minutes et donnez lui un titre.
- Tapotez sur le titre du film jusqu'à obtenir un SUD de 3/10 ou moins : « *même si (titre du film) est arrivé, je m'accepte comme je suis* » / phrase de rappel : « *titre du film* »
- Puis faites démarrer le film depuis un point neutre (avant que l'événement traumatique ne commence), sans rien dire, sans tapping pensez y simplement.
- A chaque crescendo émotionnel, faites une séquence EFT jusqu'à ce que le SUD descende à zéro. « *Même si je suis à 9, je m'aime et je m'accepte complètement* », puis faire une ronde avec un seul mot en rapport avec le film (à haute voix)
- Rembobinez et reprendre au début du film à partir du même moment neutre (sans parler).
- Continuer jusqu'au prochain crescendo émotionnel, puis recommencer comme précédemment
- Lorsque vous pouvez repasser le film dans son intégralité sans aucune intensité émotionnelle, testez en racontant l'histoire à voix haute.

© 2013 IFPEC

1. – Premièrement, demandez à votre client : « si c'était un film, combien durerait-il ? ».
2. Ensuite, demandez à votre client : « quel serait le titre ? ». Cela l'oblige également à être spécifique. Dans la plupart des cas, vous obtiendrez un titre spécifique du genre : « la dispute dans la chambre des parents » ou « les brutalités policières ». Si le titre vous semble trop général, assurez-vous qu'il s'agisse bien d'un événement spécifique.
3. Ensuite, demandez lui de dérouler le film dans sa tête et demandez-lui l'intensité qu'il ressent MAINTENANT (quand il imagine) sur une échelle de 0 à 10.
4. Puis, faites plusieurs rondes d'EFT sur « même si j'ai vécu ce film (titre du film), je m'aime et je m'accepte comme je suis ». Après chaque ronde évaluez le SUD. D'une manière classique l'intensité diminue vers zéro, voire disparaît totalement. Cela peut être parfois suffisant, mais il est recommandé d'appliquer la procédure ci dessous afin de tester de manière exhaustive l'efficacité de votre travail.
5. Demandez alors à votre client de dérouler le film dans sa tête en commençant par une scène neutre, ET DE S'ARRÊTER DES QU'IL RESSENT LA MOINDRE INTENSITÉ EMOTIONNELLE. Ceci est essentiel pour la réussite de cette procédure. La plupart des personnes sont conditionnées pour « être courageux », « ressentir ses émotions » et « affronter cela avec courage ». Elles sont aussi conditionnées pour finir toute que coûte l'histoire sans marquer de pause pour être sûr d'être bien comprises. Ainsi, sans vous le dire, vos clients peuvent passer à côté d'un aspect important qui mériterait d'être traité. Le CLIENT DOIT COMPRENDRE QUE S'IL NE S'ARRÊTE PAS, IL PASSE À CÔTÉ D'UNE OPPORTUNITÉ DE GUERISON. Avec l'EFT, ces points d'arrêt constituent les vraies opportunités de faire du tapping.
6. Ensuite, utilisez l'EFT à chaque point d'arrêt jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune intensité émotionnelle liée à ce segment du film.
7. Demandez leur ensuite de se repasser le film depuis le début jusqu'à la fin en tapotant au fur et mesure sur tous les aspects qui émergent, jusqu'à ce que le film n'ait plus aucune charge émotionnelle.
8. Finalement, lorsqu'il ne semble plus y avoir d'intensité émotionnelle, demandez à votre client de visionner son film une dernière fois mais en exagérant les images (plus grandes, plus lumineuses), les sons (plus forts), etc. et D'ESSAYER de se provoquer lui même avec cet événement. S'il trouve encore de l'intensité, reprenez les étapes ci-dessus, jusqu'à ce qu'il ne reste rien. Lorsqu'il ne ressent plus rien, votre travail est terminé.



6.2. Technique de l'histoire racontée

- Aidez votre client à choisir un événement qui ne soit pas trop long.
- Demandez lui comment il se sent à l'idée de raconter son histoire, sur une échelle d'intensité émotionnelle graduée de 0 à 10.
- Tapotez sur l'idée de raconter l'histoire jusqu'à obtenir un SUD de 3/10 ou moins : « *Même si raconter cette histoire me rend nerveux(se).....* »
- Puis demandez-lui de commencer son récit à un moment où tout va bien.
- Prévenez votre client d'ARRETER DES QU'IL RESSENT UNE QUELCONQUE
- INTENSITE EMOTIONNELLE.
- Si votre client ne s'arrête pas de lui même, stoppez le vous même.
- A chaque crescendo émotionnel, faites une séquence EFT jusqu'à ce que le SUD descende à zéro.
- Lorsque vous vous arrêtez, cherchez à comprendre ce qui cause l'intensité émotionnelle.
- Reprenez l'histoire à partir du même moment neutre.
- Continuer jusqu'au prochain crescendo émotionnel, puis recommencer comme précédemment
- Lorsque vous pouvez raconter l'histoire dans son intégralité sans aucune intensité émotionnelle, vous avez terminé.

© 2013 IFPEC

La technique de l'histoire racontée présente plusieurs avantages...

1. Elle est facile à faire, et, parce que le client parle beaucoup durant le processus, il peut faire un parallèle avec ce qu'il considère comme la "vraie thérapie." Ainsi la perception de "l'étrangeté" de l'EFT est minimisée.
2. Cette technique contient une procédure en soi pour trouver les aspects.
3. Elle peut être utilisée soit comme technique principale, soit comme moyen de tester les résultats.
4. Au fur et à mesure, le client vous donne des informations « solides » qui vous permettent de savoir de quelle manière vous progressez.

NB :. Le test ultime sera de rendre visite physiquement à la personne ou au lieu du problème pour voir si un nouvel aspect émerge. S'il y en a, ils apparaîtront durant cette confrontation réelle.

+ Technique du film et “raconter l’histoire”

■ Les différences :

- La technique du film se fait **sans parler** (en mode visuel)
- La technique « raconter l’histoire » consiste à parler de ce que l’on a vécu **à voix haute** (en mode auditif)

■ En pratique :

- Titre du film : « l’accident de voiture »
- Durée du film : « 5 minutes »
- SUD = 9/10
- Phrase de préparation : « Même si cet accident est arrivé, je m’accepte totalement et complètement » en stimulant le point karaté et en répétant 3 fois la phrase

+ Technique du film et “raconter l’histoire”

- En pratique (suite) :
 - Phrase de préparation : « Même si cet accident est arrivé, je m’accepte totalement et complètement » en stimulant le point karaté (PK) et en répétant 3 fois la phrase
 - Faire une ronde complète en répétant de temps en temps « l’accident » jusqu’à ce que le SUD < ou = à 2
 - Faire démarrer le film sans parler en imaginant (yeux fermés ou ouverts).
 - Dès qu’il y a une intensité émotionnelle : arrêt sur image
 - Demander le sud, par exemple 9
 - « Même si j’ai un 9, je m’aime et je m’accepte complètement (3 x sur PK)
 - Appliquer la recette complète en répétant un mot en rapport avec ce qui se passe : « le rétroviseur »

Exemple Sébastien et l’accident d’automobile

+ Technique du film et “raconter l’histoire”



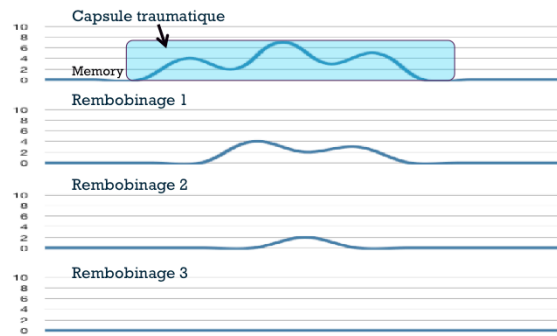
- En pratique (suite) :
 - Lorsque l’intensité est à zéro, retour au point neutre initial et on déroule à nouveau le film
 - Arrêt sur le point d’intensité n°2 : « *je vois cette voiture arriver et je ne peux rien faire* »
 - « *Même s’il n’y a rien que je puisse faire, je m’accepte complètement* » (3 x en stimulant PK)
 - Appliquer le recette complète en disant « *Je ne peux rien faire / absolument rien faire / il faut que j’attende / attendre que ce désastre m’arrive / je ne peux rien faire / etc.* »
 - Lorsque l’intensité est à zéro, retour au point neutre initial et on déroule à nouveau le film. Recommencer le même processus, jusqu’au moment où la personne est capable de voir le film sans remontée émotionnelle

+ Technique du film et “raconter l’histoire”

- En pratique (suite) :
 - Demander alors à la personne de vous raconter son histoire à voix haute. Si vous observez une remontée émotionnelle traitez là avec la recette complète.

+ La Technique du Film

Nettoyage de la capsule traumatique



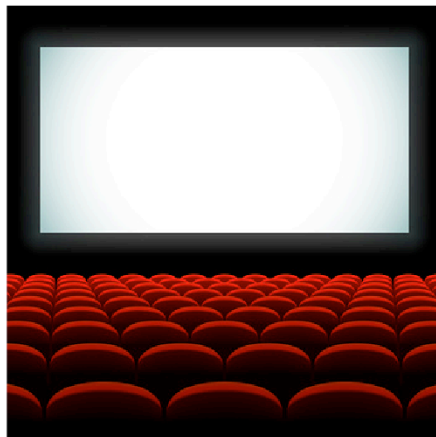
+ La Technique du film



Préparation pour la démonstration et l'exercice

- Choisissez un incident unique qui est arrivé à l'âge adulte
- Quelle est la durée du film ?
- Quel est le titre ?

+ Démonstration : la technique du film



© 2013 IFPEC



Exercice : La technique du film

En trinome

- Choisissez un incident unique qui est arrivé à l'âge adulte
- Quelle est la durée du film ?
- Quel est le titre ?

© 2013 IFPEC

+ Feedback de l'exercice

- J'ai aimé
- J'appris
- Je suggère
- Je m'interroge

© 2013 IFPEC



L'EFT en application

Symptômes physiques

© 2013 IFPEC

+ 7.1. L'EFT sur les symptômes physiques

- Douleur
- Toxines énergétiques et allergènes
- Chercher les déclencheurs avec des questions basiques :
Où ? Quand ? Comment ? Avec qui ? Poser des questions sur les ressentis et les émotions.
- Quelle est la première question à poser ?
« Avez-vous consulté un médecin ? »
- Travailler avec la médecine allopathique après avoir résolu les aspects émotionnels

+ Soyez curieux à propos des symptômes !

- Est-ce diffus ? Tranchant ? Chaud ? Froid ? C'est quel genre de matière ? Quelle couleur ? Est-ce que ça bouge ? Est-ce que ça vibre ?
- Demander où et quand la douleur se déclenche.
- Demandez quand est-ce que cela s'active et se désactive pour plus de clés.
- Hiérarchie des douleurs : commencez par traiter les sujets les plus douloureux d'abord.

La douleur physique demande de l'attention, crée de l'intensité dramatique et nourrit le besoin d'attention.

+ EFT sur les aspects de la douleur

Travaillez sur :

- La douleur elle-même
- Ce qui se passait dans la vie de la personne au moment où la douleur est arrivée
- Les émotions associées avec cette partie du corps
- La fonction protectrice de la douleur
- Donnez de la voix à votre douleur, dialoguez avec elle

+ Démonstration



Démonstration sur les aspects de la douleur



Résolution de problèmes

Quand l'EFT ne fonctionne pas

© 2013 IFPEC

+ Quand l'EFT ne fonctionne pas

Etes-vous trop global ?

Essayez aussi d'autres possibilités :

- Buvez de l'eau
- Trouvez des aspects complémentaires
- Décrivez des détails complémentaires
- Aller à la pêche aux événements reliés
- Parlez plus fort, exagérez, généralisez, jurez, provoquez

+ Quand l'acceptation de soi pose problème

Dire "*je m'accepte*" au lieu de "*je m'aime*"

■ Phrases de préparation alternatives :

- Je m'ouvre à la possibilité de changer
- Des parts de moi sont ok
- Je m'apprécierai un jour
- Mon (chien / chat / canari / poisson rouge) m'aime
- Je travaille pour m'accepter
- Je commence à ressentir plus de compassion pour moi-même

© 2013 IFPEC

+ L'EFT pour les compulsions et les addictions



- La différence entre les compulsions et les addictions
 - Les compulsions sont des envies passagère
 - Les addictions permanentes
- Le rôle de l'anxiété dans les comportements addictifs (Roger Callahan)

+ Compulsion au chocolat



- Sentez le chocolat et marquez votre SUD à propos de votre envie de craquer !

- Tapotez sur la substance elle-même, puis sur :
 - Les associations émotionnelles avec la substance
 - Les événements qui impliquent la substance

+ Aspects de l'addiction



- La substance elle-même
- Les sentiments associés à la substance. Y a-t-il un rapport avec la célébration et la fête ?
- Ce qui déclenche la compulsion (événements, moment de la journée, personne)
- Les événements spécifiques qui sont arrivés au moment où la compulsion s'est déclaré pour la première fois
- Les pertes : qu'aviez-vous et que vous n'avez plus
- Soyez persistant : pelez l'oignon, cela peut demander des années pour retrouver tous les aspects

La procédure de paix personnelle



- Ecrivez chaque événement négatif de votre vie dans un journal
- Notez le SUD pour chacun d'eux
- Il peut y en avoir des centaines
- Traitez en un ou deux par jour jusqu'à ce que le $SUD = 0$

+ Emprunts des bénéfices



- Explication de l'emprunts des bénéfices
- Comment la technique a t-elle été découverte ?
- Les neurones miroirs

+ Ressources complémentaires



EFT web site:

www.eftunivers.com (en français)

www.EFTUniverse.com (en anglais)

Iraq Vets Stress Project:

www.StressProject.org