# Programme Formation
# « Maîtriser les fondamentaux de l'EFT »
## (Emotionnal Freedom Techniques)

## Objectifs et compétences visées

- Rappeler le fonctionnement du système nerveux et des émotions
- Comprendre les principes fondamentaux de l'EFT
- Rappeler le fonctionnement du système nerveux et des émotions
- Comprendre les principes fondamentaux de l'EFT
- Apprendre à conduire une séance EFT en respectant les protocoles de base
- Appréhender les fondamentaux de la posture du praticien EFT pour accompagner
- Apprendre à conduire une séance EFT en respectant les protocoles de base
- Appréhender les fondamentaux de la posture du praticien EFT pour accompagner l'apaisement d'émotions perturbatrices
- Apprendre à conduire une séance EFT en respectant les protocoles de base
- Appréhender les fondamentaux de la posture du praticien EFT pour accompagner l'apaisement d'émotions perturbatrices

## Pré-requis pour suivre la formation

- Naturopathe en dernier niveau d'écoles reconnues par l'OMNES (minimum 1200h de
- formation)
- Naturopathe diplômé.e. d'écoles reconnues par l'OMNES (minimum 1200h de formation)
- Sophrologue en dernier niveau d'écoles reconnues par la SFS (minimum 300h de formation)
- Sophrologue diplômé
- Métiers de la relation d'aide, tels que : psychologue, infirmier.e

## Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera en visioconférence avec formateur synchrone

## Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur : 2,5 jours, soit 20 heures (20h)

## Les intervenants

**Juliette Delbreuve** Praticienne de santé naturopathe et sophrologue certifiée RNCP diplômée du Cenatho, spécialisée dans la gestion du stress et de l'anxiété, les phobies, l'accompagnement en QVCT (Qualité de Vie et Conditions de Travail). Animation d'ateliers de so Praticienne de santé naturopathe et sophrologue certifiée RNCP diplômée du Cenatho, spécialisée dans la gestion du stress et de l'anxiété, les phobies, l'accompagnement en QVCT (Qualité de Vie et Conditions de Travail). Animation d'ateliers de sophrologie et naturopathie pour des associations et en entreprises. Formée à l'EFT (Emotional Freedom Techniques) auprès de Noëlle Praticienne de santé naturopathe et sophrologue certifiée RNCP

diplômée du Cenatho, spécialisée dans la gestion du stress et de l'anxiété, les phobies, l'accompagnement en QVCT (Qualité de Vie et phrologie et naturopathie pour des associations et Noëlle Cassan. Diplômée en entreprises. Formée à l'EFT (Emotional Freedom Techniques) auprès de d'un Master II en marketing et gestion de projets en 2009. d'un Master II en marketing et gestion de projets en 2009.

## Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

## Moyens / méthodes pédagogiques

- Cours théoriques
- Mise en situation, en binôme ou trinôme
- Cas pratique en binôme ou trinôme
- Extrait de vidéos

## Programme

**JOUR 1 – Matinée**

**<u>Des clés fondamentales pour mieux appréhender l'EFT</u>**

1) Les émotions : définition, fonctionnement, perturbations
   *Révisions*
2) Le fonctionnement du système nerveux
   *Révisions*
   Système nerveux autonome : parasympathique, orthosympathique, théorie polyvagale
   Le stress : ce qu'il est, déclencheurs internes/externes, stress psychologique
   Conditionnement
3) La circulation de l'énergie : les méridiens

**<u>L'EFT, une méthode de psychologie énergétique</u>**

1) Origine de la méthode
2) Champs d'application et efficacité
3) Une thérapie brève d'exposition
   a. La réactivation de l'émotion ou du souvenir
   b. L'expérience contradictoire
   c. La répétition
4) Les points à stimuler : localisation et indications
   a. Les 9 points sur le corps
   b. Les 6 points de la main

**JOUR 1 - Après-midi**

**<u>Le protocole de base, en 4 étapes</u>**

1) Comprendre le problème, identifier l'objectif, définir la cible
2) Construire la phrase de démarrage, avec l'échelle d'intensité émotionnelle
   *Le SUD*
   *Cas pratique*
3) Stimuler les points
   a. Le concept d'inversion psychoénergétique
      Point Karaté / Point sensible
   b. La fenêtre de tolérance
4) Réévaluer et ajuster la phrase de démarrage
   *Cas pratique*
5) Conduite de séance
   *Pratique en trinôme sur une problématique de la vie courante*

**<u>La posture du praticien EFT</u>**

1) Savoir-être dès le début de la séance
   L'alliance thérapeutique
   Assurer un espace sécurisant
2) Savoir-être tout au long de la séance
   R.E.S.P.I.R.E.
   Aide à la formulation d'un objectif SMART
3) Savoir-être en fin de séance
   Retour au calme : le client, le praticien
   Compte-rendu de séance

**JOUR 2 – Matinée**

**<u>Accompagner un traumatisme simple</u>**

1) Comprendre la notion de traumatisme simple vs complexe
2) Protocole spécifique : le float back
   *Pratique en trinôme*
3) La technique de « Raconter l'histoire »
   *Pratique en trinôme*

**JOUR 2 - Après-midi**

**<u>Accompagner un traumatisme simple (suite)</u>**

4) La technique du volcan : libérer la colère
   *Pratique en trinôme*

**<u>Protocoles complémentaires pour clore une séance</u>**

1) La gamme des 9 actions
2) Le nœud de Cook

**JOUR 3 – Matinée**

**Partage sur les pratiques / fiches de vécus personnels**
Difficultés rencontrées, Points positifs, Prise de conscience, Eléments qui peuvent aider les autres à améliorer leur pratique…
Retour sur les protocoles / techniques

**Protocoles complémentaires pour clore une séance (suite)**

3) La technique du coffre-fort

## Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Fiches de vécu personnel sur des séances EFT
- QCM envoyé 3 mois après la fin de formation

## Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

## Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.