

Psychologie Energétique Praticien F

Praticien Hospitalier Pharmacie CHHB

V. Deleau

Praticien hypnose,
Praticien EFT,
Matrix Reimprinting

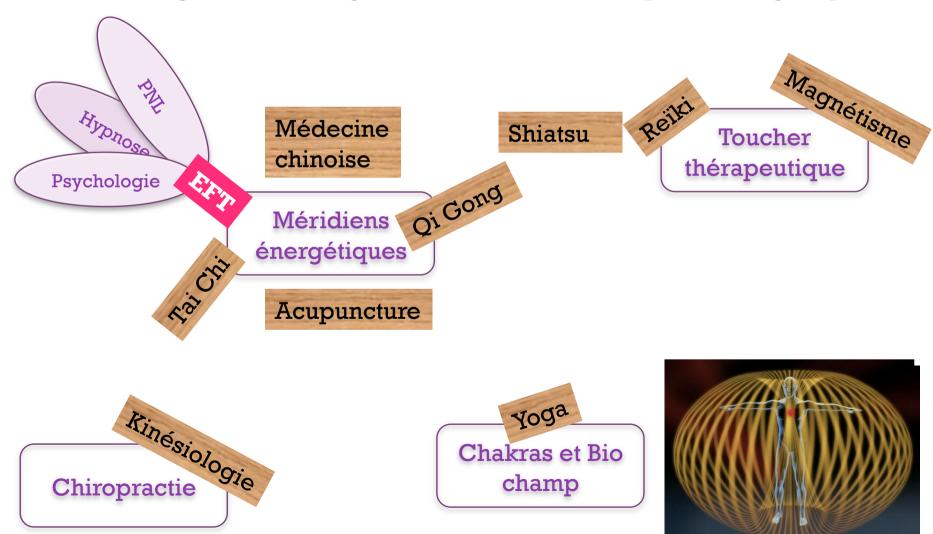




# TECHNIQUE DE LIBERATION EMOTIONNELLE

# + EFT: Psychologie Energétique

■ L'EFT s'intègre dans une grande famille de thérapies énergétiques





#### EFT: A quoi ça sert?



- Atténue rapidement les douleurs physiques et émotionnelles
- Améliore l'état physique et émotionnel général de l'organisme

#### TRY IT ON EVERY THINGS!

- Phobies, peurs, Crises de panique
- Insomnies
- Dépendances
- Procrastination
- Chagrins, Deuil
- Douleurs

- Stress, Anxiété
- Traumatisme et Abus
- Problèmes relationnels
- Manque de confiance en soi, Timidité
- Enurésie

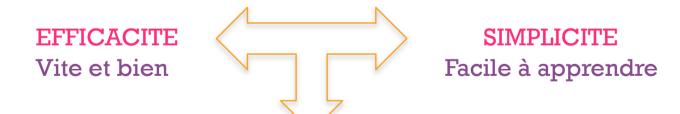


#### EFT: qu'est ce que c'est?



- L'EFT est une technique d'acupression qui repose sur des bases scientifiques solides.
- EFT consiste à stimuler des points précis sur le corps tout en se concentrant sur le problème que l'on a:
  - → Ressenti corporel
  - → Emotions
  - → Pensées

DENOUER LES
BLOCAGES
ENERGETIQUES



#### **AUTONOMISATION**

Accélération de la thérapie



#### EFT: qu'est ce que c'est?



■ L'EFT est une technique qui va permettre de connecter le corps et l'esprit pour éliminer les émotions négatives inutiles tout en optimisant l'état physiologique du corps.



Atténuation rapide de douleurs physiques et émotionnelles

Percuter des points d'acupuncture en faisant appel au <u>ressenti</u> <u>corporel et émotionnel</u> qui survient lors de la remémoration d'une situation vécue comme <u>traumatisante</u> et en lien avec la problématique à traiter pour libérer le corps energétique de la cause du stress, du problème physique ou du comportement inadapté que l'on veut corriger

POUR DENOUER LES BLOCAGES ENERGETIQUES



#### EFT: Comment ça marche



la lumière, le son, l'odeur, la chaleur, la gravité, l'énergie chimique, l'énergie électrique, le magnétisme, électromagnétisme

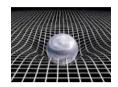
Ce qui fait la différence entre les thérapies énergétiques,
 c'est la manière de mobiliser l'énergie



L'EFT va utiliser des tapotements sur la peau au niveau de <u>points d'acupuncture</u> à l'entrée et à la sortie des méridiens énergétiques pour mobiliser l'énergie

EFT: Technique d'acupression

















## EFT: Comment ça marche



■ La peau et tissus conjonctifs = cristaux liquides acqueux qui par déformation sous l'effet du tapotement produit un signal électrique (effet piedzo-électrique) et va permettre d'activer ou rétablir la circulation de l'énergie dans les méridiens

Les données disponibles de la science suggèrent aussi que la stimulation des points d'acupuncture, va avoir pour effet de:

- Stimuler le SN para sympathique et calmer l'amygdale cérébrale
- la synthèse de dopamine, sérotonine, endorphine et GABA
- 🔰 la synthèse de cortisol

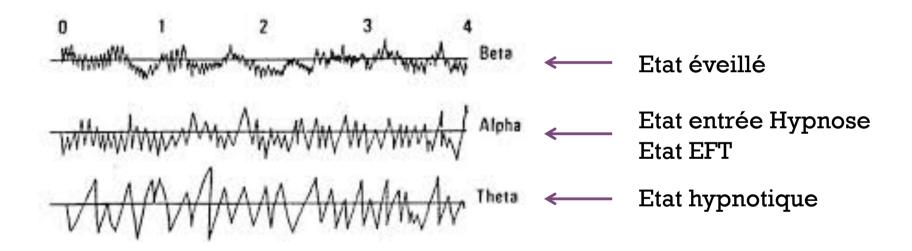
Réduction du Stress, Anxiété, Peur, Douleur



## EFT: Comment ça marche



■ L'EFT, par la stimulation des points d'acupuncture modifie l'état vibratoire du cerveau



Détente, impact sur des fonctionnements inconscients

### + EFT: Psychologie Energétique

L'EFT prend sa source dans la Thérapie du Champ Mental (TFT) une technique découverte par le Dr **Roger Callahan**, psychologue et hypno thérapeute:

L'histoire de Mary



Tapoter sur un point méridien peut agir sur des émotions aussi intenses que la peur chez le phobique

En 1990, Gary Craig va simplifier la TFT en réduisant le nombre de points à tapoter et met en place ce qui deviendra la séquence de base de l'EFT

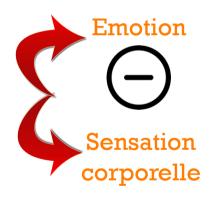
La stimulation de points d'acupuncture sur le corps permet dans certaines conditions de modifier des apprentissages ou traumatismes profonds

### + EFT: Psychologie Energétique

Toutes les expériences de notre vie sont stockées dans notre mémoire

 Les souvenirs conservés dans le cerveau sont accompagnés d'une émotion









Les souvenirs traumatiques chargés d'une émotion négative conduisent à des blocages dans le système énergétique et sont responsables de symptômes physiques et/ou comportementaux



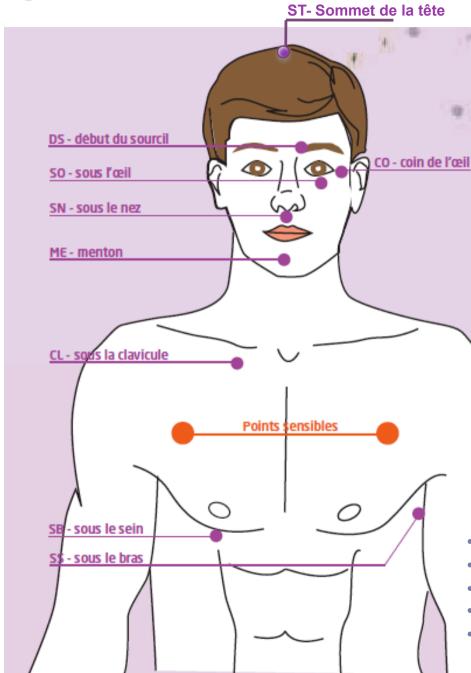
# EFT: Comment procède-t-on?

#### Le principe est simple:

- On évoque un souvenir encore chargé d'émotions, en lien avec la problématique, croyance ou l'apprentissage inadéquat.
- On côte entre 0 et 10, <u>le niveau émotionnel</u> et le <u>ressenti corporel</u> ici et maintenant à l'évocation du souvenir + pensées négatives
- On stimule les points acupuncture, ce qui va avoir pour effet de calmer l'amygdale, activer le système parasympathique et faire diminuer l'émotion et les ressentis corporels jusqu'à leur disparition.
- Un recadrage se fait alors spontanément.

+

#### EFT: Quels points percuter?



- 14 points
- 7 à 10 fois chaque point
- · A chaque point sa spécificité



- **DS** = vessie: élimine les peurs viscérales
- CO = Vésicule biliaire: supprime la rage, haine..
- **SO** = Estomac libère idées fixes, attachements excessifs
- SN = canal gouverneur: délivre de la timidité, honte de soi
- ME = libère du sentiment échec, culpabilité...



#### PROTOCOLE DE BASE DE L'EFT



- Identifier la cible et évaluation du ressenti émotionnel/corporel
- Tapoter les points d'acupuncture en 2 temps:
  - phrase de préparation point Karaté → phrase d'acceptation de l'état
  - phrases de rappel sur les autres points
- Evaluation des progrès / score initial Ajustement des phrases
- Correction énergétique et traitement des Inversions psychologiques
- Poursuite des rondes de tapotement jusqu'à ce que le score = 0
- <u>Reconsolidation</u> du souvenir: les anciens apprentissages sont remplacés par des nouveaux



# EFT: Psychologie Energétique



■ La nature modifie les apprentissages émotionnels selon 2 stratégies:

#### 1 - L'extinction:

- conditionnement et extinction du comportement (Pavlof)
- Thérapie d'exposition : TCC
   Le déclencheur inoffensif présenté un assez gd nombre de fois finit par provoquer l'extinction du symptôme

#### 2- La Reconsolidation des souvenirs : EFT

Repose sur le fait qu'un souvenir peut être modifié, ainsi que les croyances, les schémas, les émotions et les comportements liés au souvenir: les anciens apprentissages sont alors remplacés par de nouveaux

#### + EFT: Reconsolidation de la mémoire Dépotentialisation de la voie neuronal



 Dans la reconsolidation, il y a déconnection des synapses, (les neurologues parlent de dépotentialisation)
 L'ancienne voie neuronale a disparu.



l'ancien apprentissage n'existe plus. Il est remplacé par une expérience qui n'est pas chargée d'émotions



Le patient change son discours, ses cognitions et ses croyances

■ Dans l'extinction, la voie neuronale ne disparaît pas mais il y a ajout d'autres voies plus satisfaisantes.

