Découvrez ce que l'EFT peut apporter à votre pratique professionnelle !



par

Geneviève Gagos

Cet ebook vous est offert par

© Geneviève GAGOS
www.Ecole-EFT-France.fr
www.Technique-EFT.com
www.Association-Francaise-EFT.com

Juillet 2016
Tous droits réservés

Crédits Photos de © Nicolas Bally
www.nicolasbally.com

Parce que vous êtes à la recherche du meilleur pour vos patients...

Quand on fait un métier dans l'accompagnement, on a conscience de la souffrance des autres et on veut **les aider à retrouver une vie normale**, dégagée des traumas et douleurs qui impactent toujours leur quotidien, et pour la majorité d'entre eux, depuis leur plus tendre enfance.

Ils arrivent dans votre cabinet plein d'espoir, en quête d'un apaisement pour enfin vivre des jours meilleurs.

Mais certaines fois, **vos qualités, vos compétences et votre bonne volonté** ne suffisent pas et **quelques-uns de vos patients reviennent inlassablement**. Les séances se multiplient sans résultats probants.

Eux se démotivent à chaque nouveau rendez-vous se croyant perdus, et vous, **vous perdez votre enthousiasme**. Épuisée, vous commencez à douter de vos capacités et cela se ressent.

Pire encore, vous pensez qu'ils y mettent réellement de la mauvaise volonté et que s'ils étaient vraiment prêts, ça se passerait sans encombre. Mais vous vous reprenez immédiatement car vous le savez bien, s'ils étaient vraiment prêts, peut-être n'aurait-il même pas besoin de vous.

Vous en arrivez à **appréhender le prochain rendez-vous** et presque à souhaiter que votre patient ait un empêchement de dernière minute, l'obligeant à reporter sa venue au moins pour cette fois.

Cependant, vous vous sentiriez terriblement triste, s'il décidait finalement d'arrêter là sa thérapie, car il n'est pas de votre habitude de laisser ainsi vos patients, sans réponse acceptable.

Si vous connaissiez cette technique...

Pourtant vous avez peut-être déjà rencontré un confrère qui ne semble plus rencontrer ce genre de problème. Il arrive à **apporter une aide efficace en seulement quelques séances** et paraît même éprouver un réel plaisir dans sa pratique. Son dynamisme fait plaisir à voir.

Il voit sa patientèle constamment renouvelée, le plus souvent par ses patients qui satisfaits, ne manquent pas de le recommander. Lorsqu'il n'a plus de nouvelles de l'un d'eux, il le retrouve quelques années plus tard quand un nouveau problème demande l'expérience d'un professionnel.

Il ne craint pas de mettre la clef sous la porte, ni de manquer de travail. Sa réputation est désormais faite et les patients préfèrent attendre une place plusieurs mois, que de changer de praticien. Son agenda est toujours plein.

Si vous connaissiez son secret, vous aussi **vous vous épanouiriez complètement dans votre métier.** Vous seriez fière de contribuer à redessiner un sourire sur le visage de vos patients, hier totalement désemparés.

En retrouvant **le plaisir du travail bien fait**, vous ne sentiriez même plus cette fatigue qui plombe actuellement vos soirées. Vous vous endormiriez satisfaite et vos matins seraient à nouveau, sereins.

Vous pourriez même aider plus de personnes, puisque **chaque suivi serait beaucoup plus court.**

Mieux encore, vous pourriez leur transmettre la partie de votre technique qu'ils pourraient en cas de nécessité, utiliser en auto-traitement pour se dépanner eux-mêmes en attendant de vous revoir pour un travail plus approfondi.

Vous leur offririez ce cadeau inestimable **leur permettant plus d'autonomie**, qu'ils ne manqueraient pas de partager avec leurs proches, augmentant ainsi les bienfaits de vos accompagnement.

Votre rêve se concrétiserait, apportant cette aide efficace aux personnes en souffrance pour qu'elles se libèrent des entraves d'un passé douloureux, en un minimum de temps, et poursuivent pleinement leur évolution.

Je connais cette technique...

En effet, je connais la technique qu'utilise votre confrère, et je propose de vous la présenter. Il s'agit d'une technique psycho-émotionnelle qui utilise des points faciles à repérer, situés sur les méridiens d'acupuncture.

Cette technique fait partie de ce que l'on appelle « **la nouvelle psychologie** » est s'inscrit dans le cadre des techniques de thérapies brèves.

Comme les TCC, elle permet de modifier des comportements, pensées, croyances... mais en 5 fois moins de temps comme l'a mis en évidence une étude anglo-saxonnes.

De plus, **elle est bien plus douce que l'EMDR** pour traiter les traumatismes… et sans risque d'abréactions. Bien sûr si elle est appliquée dans les règles de l'art. D'ailleurs **EMDR France ne s'y trompe pas en signalant à ses étudiants de s'intéresser à l'EFT.**

Bien que cela puisse paraître magique, il n'en est rien. Cette technique a été très largement testée notamment auprès de vétérans américains des dernières guerres avec des résultats surprenants. Elle a notamment démontré son efficacité sur **une baisse de 25% du cortisol** produit, après seulement une heure de pratique.

L'EFT agit également sur la fluidité de notre circulation sanguine, lorsqu'après seulement quelques minutes de pratique, vous libérez les blocages.

Contrairement à nos habitudes de vouloir tout comprendre pour guérir de nos soucis, cette méthode vous apporte une pleine compréhension, après avoir résolu votre problème. Les liens se font immédiatement, tout s'éclaire, **les prises de conscience se multiplient.** Les émotions jusqu'alors jugées négatives voire même toxiques, se dissipent laissant place au bien-être et à **des changements cognitifs interviennent avec une rapidité surprenantes**..

Rapide et facile à mettre en œuvre, **elle s'utilise sans aucune préparation préalable,** la où l'EMDR demande une première séance de 90 minutes pour installer un lieu sûr avant de commencer. Aussi, dès la première séance, vous obtenez déjà, des résultats tangibles, visibles dans les réactions de **vos patients qui soulagés se détendent sous vos yeux.**

Que vous ne disposiez que de 5 minutes au pied du lit du malade, comme d'un rendez-vous d'une heure dans votre cabinet, vous n'êtes jamais démuni/e. Vous pourrez l'utiliser dans l'urgence pour un **apaisement immédiat**, comme en séance programmée pour le **traitement en profondeur** du mal-être de votre patient.

Grâce à ce procédé, v**ous réduisez le temps de suivi** et **augmentez** considérablement **votre efficacité** auprès des personnes qui vous consultent. Après acquisition précise de cette pratique, **les traumas fondent en une à trois séances maximum**, et cerise sur le gâteau, en douceur, sans faire revivre ces moments extrêmement difficiles à vos patients.

J'ai eu l'occasion de **voir changer les marqueurs de Syndrome de Stress Post Traumatique dès la deuxième séance**. La personne retrouvant sa faculté de réfléchir, d'analyser, de réagir sereinement dans son quotidien, là où auparavant, le traumatisme tournait en boucle : le jour compliqué par des hallucinations auditives, et la nuit au travers de terribles cauchemars.

J'ai vu **disparaître une phobie de l'ascenseur, vieille de 25 ans,** le temps d'une démonstration devant un public d'apprenants, lors d'une de mes sessions de formation. Cette thérapeute avait pourtant consulté maintes fois, depuis la survenue de son problème, mais sans amélioration des symptômes. Ici, **seulement 50 minutes** d'accompagnement ont eu raison de cette phobie, dont l'origine se trouvait enfouie dans sa petite enfance, lors de paroles effrayantes prononcées par sa mère.

Cette technique a déjà changé la vie de millions de patients partout dans le monde, mais aussi de thérapeutes soucieux d'apporter une aide efficiente, mesurable et durable dans le temps.

Elle a permis de se libérer de passés extrêmement douloureux, mais aussi de s'affranchir des peurs à venir, pour construire un avenir serein.

Cette technique s'appelle l'« EFT ».

Mais qu'est-ce que l'EFT ?

On peut dire que l'EFT ou Emotional Freedom Techniques (Techniques de libération émotionnelle) est une sorte d'acupuncture émotionnelle, sans aiguilles, destinée à vous libérer de vos émotions ou comportements dits négatifs, vos douleurs et tous autres dérangements dans votre vie.

L'EFT nous vient des Etats-Unis, est à été créée par Gary Craig, un ingénieur de Stanford, qui en tant que coach en amélioration des performances, recherchait un moyen de dépasser les nombreux blocages que chacun ne manquait pas de rencontrer.

L'EFT a été **largement éprouvée notamment auprès des Vétérans** des dernières guerres et a montré son efficacité en un minimum de temps, sur les multiples troubles dont ils étaient atteints : SSPT (Syndrome de Stress Post Traumatique), dépression, addictions diverses (alcool, drogue principalement), phobies, hyper-vigilance, insomnies...

En France, **mes cours ont été validés par les commissions scientifiques des Médecins et du Haut Conseil des professions paramédicales**. Elles ont à ce titre, obtenu le **label délivré par l'OGDPC** pour l'enseignement de cette technique aux médecins et aux paramédicaux.

J'interviens régulièrement au sein des établissements de santé pour la formation de leurs équipes de soignants. En 2016, ce sont encore 5 cliniques et 1 hôpital qui m'ont sollicitée pour former leurs équipes. Ce qui porte à 14 cliniques psychiatriques, 6 SRR et 4 hôpitaux le nombre d'établissements concerné, avec pour certains le renforcement des équipes au fil des années.

Bien que cette technique puisse paraître bizarre et bouleverser vos croyances, elle est **remarquable dans la gestion du stress, le traitement des phobies, des douleurs, des deuils** même ceux dits pathologiques, des **compulsions et addictions** (alimentaires, tabac, drogue, jeux, sexe, achat...) et peut être tentée **quelle que soit l'ancienneté et la profondeur du problème amené** par votre patient.

Souvent une à trois séances suffisent là où d'autres techniques nécessitent des traitements s'étendant sur des dizaines de séances, voire même sur plusieurs années de thérapie.

L'EFT est un appui précieux. Elle se distingue par **sa douceur, lorsqu'elle est bien utilisée par un thérapeute sérieusement formé.** Elle permet dans le champ des thérapies brèves de traiter les traumatismes sans en faire revivre la douleur émotionnelle, afin d'éviter les abréactions lorsqu'elle aborde les épisodes les plus difficiles de la vie du patient.

Les 7 étapes pour une première séquence EFT réussie.

Quel que soit le sujet à traiter, vous utiliserez **toujours le même protocole**. Alors que vous procèderez en miroir, guidant votre patient pas à pas dans la mise en pratique du protocole, vous l'inviterez à combiner 3 actions en même temps :

- la stimulation, par de légers tapotements rythmés, d'une série de points faciles à repérer, toujours les mêmes, situés sur le système de méridiens d'acupuncture,
- la concentration sur le ressenti que vous souhaitez voir disparaître,
- et l'énoncé d'une phrase reprenant la description de votre problème, couplé à une acceptation de soi-même.

C'est sans aucun doute, l'**association de ces 3 actions** qui en font une technique si rapide et efficace, prenant l'être dans son entier, considérant le physique, le mental et l'émotionnel plutôt que le seul symptôme ou la conséquence du problème.

Pour une première approche, découvrez ci-après, les **7 étapes indispensables** pour une première séquence EFT réussie, que j'ai résumées à votre intention, en quelques fiches faciles à consulter. Elles vous permettront, j'en suis sûre, de ressentir sur vous-même déjà, les premiers effets positifs de cette belle technique.

Suivez les instructions présentes dans les boutons au bas de chacune d'elles.

Mais avant cela, notez que la bonne posture pour faire ce premier essai est de **lâcher tout à priori**, et de **vous laisser surprendre sans attendre de résultat.** Vous serez ainsi dégagé de toute pression pour une bonne expérimentation de cette méthode.

Ecole EFT France

1 - Les 9 points de la séquence de base.

Bien souvent, lorsque l'on essaye l'EFT, on craint de ne pas stimuler correctement les points et de ce fait, d'avoir un effet contraire à celui escompté.

Avec la photo ci-dessous, aucun risque de vous tromper. Elle vous montre l'emplacement exact de chaque point, que vous stimulerez par de petits coups secs et rapides, sans vous blesser, du bout de deux de vos doigts : votre index et votre majeur.

Notez que le point SS - Sous le Sein, appelé le point du foie, est un point optionnel que je continue de stimuler pour son action sur les colères rentrées.



Cliquez ici pour un descriptif détaillé

2 - Les 2 points pour traiter l'inversion psychologique.

Vous avez sans doute déjà été confronté aux résistances de quelques-uns de vos patients. Malgré leur plus profond désir de se libérer de leur problème, ils persistent à faire exactement l'inverse de ce qui leur permettrait d'avancer.

Le Dr Roger Callahan, un psychologue américain, a donné un nom à cet état de fait. Il l'a appelé l'inversion psychologique ou inversion de polarité. Puis il a trouvé un procédé pour la lever, au moins le temps d'appliquer votre technique de soin.

Il existe 2 points utiles pour lever cette inversion psychologique et vous assurer la pleine participation de votre inconscient. Le Point Karaté illustré à gauche ci-dessous, et le point sensible dont la localisation est facilitée en faisant un 3 avec vos doigts.



OU



Cliquez ci-dessous pour découvrir en vidéo, l'astuce pour repérer facilement le second point de l'inversion psychologique, pour rester mieux concentration sur l'application du procédé.

Comment localiser facilement le second point d'IP ?

3 - Comment construire votre première phrase en EFT ?

Quand on débute en EFT, on recherche LA bonne phrase. Après quelques essais, alors que beaucoup vantent les bienfaits de la technique, vous buttez sur cette première phrase.

Quelle est la bonne phrase ? Existe-t-il une formulation plus puissante qu'une autre ? Et si je me trompais de mots...

Fort heureusement, en suivant ces conseils simples vous arriverez facilement à constater par vous-même, que vous aussi vous pouvez avoir du succès sur vos dérangements.

Voici le secret d'une bonne formulation :

1- Lâchez le mental, et concentrez-vous sur le ressenti de la situation.

2- Commencez toujours vos phrases par « je », vous impliquant totalement dans le processus. Il s'agit de votre ressenti par rapport à une situation.

Prenons un exemple :

Vous vous êtes disputée avec votre sœur et vous n'êtes pas prête à vous retrouver dans la même pièce qu'elle. Mais voilà, c'est l'anniversaire de son fils, qui n'est autre que votre filleul. Vous décidez de tenter de dissoudre ce différent par quelques tapotements pour ne pas gâcher la fête de votre protégé.

Votre colère est telle, que la première phrase qui s'impose à vous est :

« Même si Christine m'a mise en colère, je m'accepte comme je suis. »

Vous ne changerez pas le fait que Christine vous ait mise en colère. Par contre, en vous ré-appropriant vos émotions, vous apaiserez cette colère :

« Même si je suis en colère contre Christine, je m'accepte comme je suis. »

A vous de jouer :
Construisez votre phrase maintenant :
« Même si ……., je m'accepte comme je suis »

4 - Restez concentré/e grâce à la phrase de rappel ?

Vous craignez de ne pas arriver à rester concentré/e tout au long du processus EFT. Vous pensez même que tous ces tapotements sont là pour vous distraire et c'est ce qui fait que vous vous apaisez.

Cependant, vous avez bien tenté d'autres fois de vous y distraire et malgré cela, votre colère contre votre sœur était bien toujours présente.

De plus, comme nous allons le voir, vous aurez à introduire une phrase de rappel une fois, à chaque point tapoté.

Ce n'est donc certainement pas une technique de distraction, mais bien un processus étudié pour vous aider à vous libérer de vos émotions difficiles.

Voyons maintenant comment procéder ?

Ici la phrase de préparation ou phrase d'Inversion Psychologique (IP) :

« Même si je suis en colère contre Christine, je m'accepte comme je suis. »

et voici votre phrase de rappel :

« ~~Même si~~ **je suis en colère contre Christine**, ~~je m'accepte comme je suis.~~ »

Avant de continuer,
notez votre phrase de Rappel…

5 - Comment évaluer votre travail en EFT ?

Vous avez construit votre première phrase et vous avez appliqué la recette de base de l'EFT. Après cette première ronde (c'est-à-dire l'application de la recette de base réalisée une fois) vous repensez à votre problème, mais celui-ci est toujours bien présent.

Sans une évaluation avant et après de votre problème, il serait difficile de mesurer les progrès réalisés. Mais avec l'utilisation d'une échelle subjective de mesure vous saurez si vous devez persister de la même manière ou rectifier vos phrases.

Cette évaluation n'est pas précise. Il ne s'agit pas d'une mesure avec un double-décimètre par exemple.

Vous accepterez le premier chiffre qui vous vient à l'esprit, sans y réfléchir.

Souvent vous verrez même ce chiffre s'afficher devant vos yeux. Vous direz, je vois un 6 !

C'est ce chiffre spontané que vous devrez choisir.



Voici comment procéder :

1 - Concentrez-vous sur la phrase que vous avez construite précédemment.
2 - Évaluez votre dérangement entre 0 et 10.
- 0 correspondant à aucun dérangement
- 10 correspondant au dérangement maximum... même si certaines fois vous seriez tentée de dire 15 ou 150 !

3 - Notez cette évaluation avant d'appliquer la ronde de base.
4 - Re-évaluez votre ressenti sur cette même phrase.
- En quoi est-il pareil ou différent ?

5 - Poursuivez jusqu'à arriver à 0, c'est-à-dire plus de ressenti désagréable sur cette phrase.

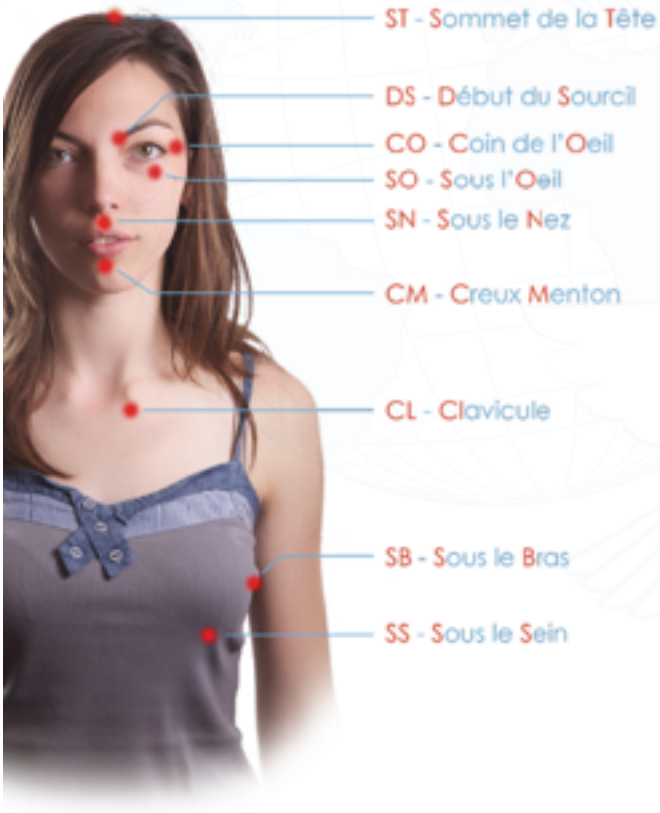
Évaluez votre ressenti entre 0 et 10.
Notez-le !

6 - La technique de base

Vous avez bien repérer les différents points et compris le rôle de l'inversion psychologique dans le processus qui vous maintient bien souvent au point de départ, sans possibilités de progression vers la résolution de vos problèmes. Vous avez également intégré comment construire vos phrases, mais ne savez pas encore comment mettre toutes ces données dans le bon ordre pour une utilisation correcte de l'EFT.

Vous allez très vite constater la simplicité de la technique de base qui s'utilise en moins d'une minute.

Pour cela, vous aurez toujours à suivre le même processus. Même si l'ordre des points peut être changé, il est utile de les stimuler en commençant par le haut. C'est un moyen mnémotechnique pour vous permettre de les mémoriser aisément vous autorisant ainsi, une meilleure concentration sur la phrase travaillée.



Voici comment procéder :

1- Identifiez votre problème

2- Évaluez votre ressenti entre 0 et 10. (0 pas de problème – 10 un ressenti maximum).

3- Construisez votre phrase en tenant compte de votre ressenti :

« Même si
[j'ai ce problème],
je m'accepte. »

4- Tapotez 5 à 7 fois sur chaque point en prononçant votre « phrase de rappel »
Ici – [j'ai ce problème], remplacé par le ressenti précis sera votre phrase de rappel.

5- Reévaluez

Suivez la vidéo de démonstration en cliquant sur ce lien

7 - Les rondes suivantes

Après cette première ronde, vous n'êtes pas arrivée à la dissolution complète de ce ressenti négatif et vous avez continué de nouveau à appliquer le processus pour une nouvelle ronde. Et là, hélas, vous n'obtenez aucune amélioration. Vous étiez arrivé à 4 et vous vous maintenez à 4.

En effet, si vous ne respectez pas ce principe simple, vous n'obtiendrez plus de résultat sur les rondes suivantes.

Lorsque vous travaillez avec l'EFT, vous travaillez également avec votre inconscient. Vous lui indiquez que vous souhaitez changer votre ressenti sur telle ou telle situation. Pour la première phrase, lorsque vous appliquez les conseils précédents, tout se passe à merveille. Mais à partir de la seconde phrase, si vous ne tenez pas compte de l'évolution de l'évaluation, votre inconscient se met en grève. Il ne peut comprendre que vous formuliez votre ressenti de la même manière après les efforts qu'il a fourni pour vous aider à lâcher ces quelques points déjà.

Voici comment procéder avec les rondes suivantes.

Après évaluation de votre ressenti, vous utiliserez des petits mots comme « toujours », « encore », « toujours un peu », « encore un peu », « un tout petit peu », « un petit chouillat », « ce reste de »... adaptant chacune de ces expressions à la note obtenue.



« Même si
je suis **encore un peu** en colère contre ma sœur,
je m'aime et je m'accepte complètement. »

Continuez ainsi jusqu'à un ressenti à « 0

Et après ce premier essai ?

Vous venez de faire vos premiers pas en EFT, et cette nouvelle approche vous laisse encore perplexe. De nombreux questionnements font surface, et vous ne pouvez en avoir une idée encore assez précise en seulement quelques pages.

Cependant, **vous avez bien compris l'utilité de cette technique**, et les services qu'elle saura vous rendre, tant à vous-même qu'aux patients qui viennent à vous en quête d'apaisement.
Peut-être avez-vous même eu **vos premiers succès après ces quelques petites minutes de pratique** ne mettant en action que quelques-uns des principes de cette méthode.

Vous contenteriez-vous des seuls 20% que vous venez d'expérimenter ?

Je vous laisse imaginer ce que l'EFT pourrait vous apporter dans votre pratique professionnelle, si vous suiviez une formation sérieuse animée par une experte en EFT, comme les milliers de professionnels que j'ai déjà formés à cette technique depuis 2007…

Faisons maintenant plus ample connaissance...

Qui est l'auteure ?



Je m'appelle Geneviève Gagos. Je suis **Présidente et Co-Fondatrice** de l'Association Française EFT.
Je pratique l'EFT depuis janvier 2003 et **l'enseigne depuis 2007**.
Je suis depuis 2012, **Formatrice validée par l'OGDPC**, Organisme Gestionnaire de Développement Professionnel Continu des personnels soignants — devenu en juillet 2016 l'Agence Nationale du Développement Professionnel Continu —. En France, je suis **l'unique Praticienne EFT Certifiée 2** (EFTCert-II) par Gary Craig, le fondateur de l'EFT, et de surcroît, je fais partie des 4 Praticiennes / Formatrices qu'il recommande.
Mon expertise me permet de n'utiliser que cette technique, quelle que soit la demande de la personne et **j'ai déjà pu aider plusieurs milliers de personnes** depuis mes débuts.

Je suis l'auteure de :
— « L'EFT pour tous - Un guide pas à pas » aux éditions Marabout, préfacé par le Dr Frédéric Rosenfeld, psychiatre,

— « L'EFT pour tous - Se libérer des émotions toxiques » Poche Marabout — 2016
— de l'ebook spécialisé : « Arrêter de fumer avec l'EFT » préfacé par le Pr Gérard Ostermann, addictologue — première édition en 2006, mise à jour et enrichi en 2014.
— de l'ebook spécialisé : « Maigrir durablement avec l'EFT » 2006
— du livre « Le petit tapping - L'EFT des enfants » éditions Action Bien-Être 2015.

Je mets mon expérience au service :

1. **de tous**, pour un usage personnel. Je transmets les bases de la technique pour votre gestion du quotidien en toute autonomie et ce, que ce soit par mes écrits - site internet, livres en format papier ou électronique, présentations, interviews… - comme en consultation, dès notre premier rendez-vous.

2. des professionnels de la santé et de l'accompagnement, à qui **j'enseigne l'EFT, la vraie, sans fioritures**, **pour que vous aussi vous bénéficiez de toute sa puissance.** Je vous seconde dans votre pratique, afin que vous aussi vous comptiez parmi les **praticiens EFT sérieux,** susceptibles de répondre à la **demande des personnes en souffrance**, lorsque l'auto-traitement ne suffit pas ou pourrait-être trop douloureusement ressenti.

3. des établissements de santé depuis janvier 2009, en continuant d'enseigner l'EFT, dans sa version « **outil psychothérapeutique** » technique de « **thérapie brève** », aux équipes de soignants en intra, afin qu'elle profite à un maximum de personnes en détresse.

4. **À votre service** et pour cela, vous pouvez m'aider à vous aider en répondant à **seulement 5 questions, en cliquant sur ce lien** dans le cadre bleu ci-dessous :

Aidez-moi à vous aider

Les sites internet :

www.Technique-EFT.com

www.Ecole-EFT-France.fr

et celui de l'Association Française EFT

www.Association-Francaise-EFT.fr

Les livres :



« L'EFT pour Tous Un guide pas à pas »
aux éditions Marabout



Le même en version POCHE



Le petit tapping - L'EFT des enfants
aux éditons Action Bien-Être

Et les 2 livres électroniques en téléchargement immédiat :



[Arrêter de Fumer avec l'EFT](#)



[Maigrir durablement avec l'EFT](#)

Ecole EFT France