



CCI CHARENTE  
FORMATION

## SE LIBÉRER DES ÉMOTIONS NÉGATIVES AVEC L'EFT

 **3 jours** (21 heures)

 Isle d'espagnac

 **29, 30 avril et 22 mai  
2026**

**24, 25 septembre et 16  
octobre 2026**

 **Prix net participant :  
1 350 €**

### DÉLAIS D'ACCÈS :

Jusqu'à 3 jours avant en  
fonction du nombre de  
participants

### MODALITÉS D'ACCÈS :

Sur entretien préalable et  
validation du besoin avec un  
conseiller

### PUBLIC VISÉ

Toute personne ressentant la  
nécessité de se libérer :

- D'émotions négatives telles que  
stress, anxiété, phobies,  
malaises...

- De problématiques physiques :  
douleurs, performances...

- De certaines manies :  
tabagisme, envies compulsives...

Dans un cadre particulier et/ou  
professionnel et/ou développer  
sa connaissance de la technique  
EFT (selon l'enseignement du  
fondateur Gary CRAIG) pour  
optimiser son utilisation  
personnelle

### PRÉREQUIS

Aucun

### OBJECTIFS

#### OBJECTIFS ET APTITUDES

- Comprendre les liens entre les situations de la vie et ses réactions émotionnelles
- Se familiariser à la technique EFT

### PROGRAMME ET COMPÉTENCES

#### PRESENTATION DE L'EFT

- Histoire
- Son fondateur
- Le principe de la technique EFT

#### LES LIENS ENTRE LES DÉCLENCHEURS D'UNE SITUATION ET LES ÉMOTIONS

- Dans une situation, quels sont les déclencheurs spécifiques pour chacun ?
- Une émotion, c'est quoi ? Où se stocke-t-elle dans notre cerveau ?
- Un ressenti c'est quoi ?

#### LES BASES DE LA TECHNIQUE EFT

- Le postulat de base
- Échelle d'évaluation
- L'inversion psychologique
- La séquence abrégée
- Quand utiliser l'EFT ?

#### APPROFONDISSEMENT

- L'importance d'être spécifique
- L'importance d'évaluer son travail
- Les croyances limitantes
- Traitement d'intensité excessive des émotions, technique de secours
- La technique du film et ses changements d'aspects
- Technique de TTT (Tearles Trauma technique) approche en douceur des situations douloureuses
- La technique de paix personnelle

## MÉTHODES MOBILISÉES

Pédagogie active avec entraînements à partir de cas réels et débriefing personnalisé permettant de s'approprier le savoir et le savoir-faire propre au protocole de l'EFT Base • Le jeu comme outil de compréhension • Apports théoriques et pratiques (supports remis aux participants) • Echanges et travail de réflexion à partir du vécu des participants • Démonstrations • Mise en situation et en pratique

## INFORMATIONS

Restaurant et hébergement paiement sur place (CB, chèque, espèces)

## NOS INDICATEURS :

[indicateurs-FC-qualiopi-123-2024-avec-2023.pdf\(ccicharente-formation.fr\)](#)

## PRATIQUE

- Mise en pratique des techniques sur une émotion, croyance limitante, douleur, pensée négative personnelle

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Contrôle des acquis par le formateur en fin de session

### RÈGLEMENT INTÉRIEUR



### NOS INDICATEURS



## SITE DE FORMATION HANDI-ACCUEILLANT

## CONTACTEZ NOTRE EQUIPE



05 45 90 13 13



[formation-continue@ccicharente-formation.fr](mailto:formation-continue@ccicharente-formation.fr)

Date mise à jour : 18/05/2026