

PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

# LE GUIDE COMPLET

ÉNERGIE ET ÉVEIL

LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE POUR TRANSFORMER VOTRE PRATIQUE  
THÉRAPEUTIQUE

LILIANE CLAVEL PARDO

[HTTPS://CLAVELPARDO.COM/](https://clavelpardo.com/)

SOMMAIRE

*1*

INTRODUCTION À LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

*2*

DÉFINIR LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

*3*

DEVENIR THÉRAPEUTE EN PSYCHOLOGIE  
ÉNERGÉTIQUE

*4*

ÉTUDES DE CAS EN PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

*5*

AUTO-SOIN POUR LE THÉRAPEUTE ÉNERGÉTIQUE

## INTRODUCTION

### PLONGÉE DANS LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE - LE MARIAGE DE LA SCIENCE TRADITIONNELLE ET DE L'ÉNERGIE - À QUI S'ADRESSE CET EBOOK?

Bienvenue dans cet espace de découverte et d'exploration où la science traditionnelle de la psychologie rencontre les mystères de l'énergie. L'univers de la psychologie énergétique est vaste, fascinant et prometteur, offrant une approche holistique du bien-être mental, émotionnel et physique.

Pour beaucoup, le concept d'énergie est souvent associé à des disciplines orientales anciennes ou à des rituels spirituels. Pourtant, dans le monde de la thérapie, l'énergie est rapidement reconnue comme un élément clé dans la compréhension de nos émotions, de nos pensées et de notre santé globale. Elle offre une nouvelle perspective, un nouveau vocabulaire et, surtout, de nouveaux outils pour ceux qui cherchent à guérir et à aider les autres à le faire. Dans cet ebook, nous explorerons l'histoire, les fondements et les applications pratiques de la psychologie énergétique.

Que vous soyez un thérapeute aspirant, un professionnel expérimenté cherchant à élargir son éventail de compétences, ou simplement quelqu'un de curieux, ce guide a été conçu pour vous offrir une introduction approfondie et équilibrée à ce domaine en plein essor.

De l'histoire ancienne des pratiques énergétiques à la manière dont elles sont utilisées dans la thérapie moderne; des études de cas qui démontrent leur efficacité à des exercices pratiques pour renforcer vos propres compétences énergétiques - chaque chapitre a été soigneusement élaboré pour vous fournir des informations précieuses et applicables.

L'auto-soin, un aspect souvent négligé mais essentiel de la thérapie, sera également exploré en détail, garantissant que vous avez les outils pour vous protéger et rester équilibré en tant que praticien.

Avancez avec un esprit ouvert, une curiosité insatiable et une volonté de découvrir. Que votre voyage dans la psychologie énergétique commence !

LE GUIDE COMPLET

CHAPITRE 1

# CONTEXTE HISTORIQUE

- ORIGINES ANCIENNES DES PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES
- L'ÉVOLUTION DE LA COMPRÉHENSION DE L'ÉNERGIE DANS DIFFÉRENTES CULTURES
- NAISSANCE DE LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE MODERNE

LILIANE CLAVEL PARDO

### ORIGINES ANCIENNES DES PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES

Bien avant que le terme "psychologie énergétique" n'entre dans le vocabulaire contemporain, les civilisations anciennes avaient déjà identifié et commencé à travailler avec le concept d'énergie vitale. En Chine, on parlait de "Qi" (ou "Chi") - l'énergie vitale qui circule dans le corps et dans l'univers. Les anciens sages chinois croyaient que le flux harmonieux de Qi était essentiel pour maintenir la santé et le bien-être. Cette croyance a conduit à la naissance de l'acupuncture et du tai chi, entre autres disciplines. De même, en Inde, le concept de "Prana" était au cœur de nombreuses traditions spirituelles et médicinales. Le yoga, par exemple, a été développé en partie pour augmenter et équilibrer le prana à travers le corps.

### L'ÉVOLUTION DE LA COMPRÉHENSION DE L'ÉNERGIE DANS DIFFÉRENTES CULTURES

Alors que l'Orient avait le Qi et le Prana, d'autres cultures avaient leurs propres interprétations de cette énergie vitale. Les anciens Égyptiens parlaient de "Ka", les Grecs de "Pneuma", et les Japonais de "Ki". Bien que chaque culture ait eu ses propres terminologies et nuances dans la compréhension de l'énergie, elles partageaient toutes une reconnaissance de l'importance d'un flux énergétique équilibré pour la santé et le bien-être.

Avec le temps, ces concepts énergétiques ont été intégrés, modifiés ou parfois même rejetés à mesure que les sociétés évoluaient. Par exemple, avec l'avènement de la médecine moderne en Occident, de nombreux concepts énergétiques ont été mis de côté au profit d'une compréhension plus mécaniste du corps.

### NAISSANCE DE LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE MODERNE

Le 20<sup>ème</sup> siècle a vu un regain d'intérêt pour les médecines alternatives et complémentaires en Occident. Dans ce contexte, la psychologie énergétique a émergé comme un croisement entre la psychologie traditionnelle et les anciennes pratiques énergétiques. Des thérapeutes et chercheurs tels que Roger Callahan, fondateur de la Therapy Field Technique (TFT), ont commencé à explorer comment ces anciens systèmes d'énergie pouvaient être utilisés pour traiter des problèmes psychologiques. En utilisant des techniques sur des points d'acupression spécifiques, les praticiens ont découvert qu'ils pouvaient souvent obtenir des résultats rapides et durables pour des problèmes tels que le stress, l'anxiété et même le traumatisme.

La combinaison de l'ancien et du nouveau, de l'Orient et de l'Occident, a donné naissance à un domaine passionnant qui continue d'évoluer et de croître en popularité. Aujourd'hui, la psychologie énergétique est reconnue dans de nombreuses parties du monde comme une approche valable et efficace de la thérapie.

LE GUIDE COMPLET

CHAPITRE 2

# DÉFINIR LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

- QU'EST-CE QUE LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE?
- COMMENT ELLE SE DISTINGUE DES AUTRES FORMES DE THÉRAPIE
- LES PRINCIPALES ÉCOLES ET MÉTHODES EN PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

LILIANE CLAVEL PARDO

## CHAPITRE 2

### QU'EST-CE QUE LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE ?

La psychologie énergétique est un domaine de la thérapie qui combine la compréhension psychologique des émotions, des pensées et des comportements avec les concepts traditionnels d'énergie. Elle reconnaît que notre bien-être émotionnel et mental est intrinsèquement lié à nos systèmes énergétiques corporels. En termes simples, au lieu de considérer uniquement les symptômes psychologiques, la psychologie énergétique cherche à identifier et à traiter les déséquilibres énergétiques qui peuvent contribuer à ces symptômes.

### COMMENT ELLE SE DISTINGUE DES AUTRES FORMES DE THÉRAPIE

La principale différence entre la psychologie énergétique et les autres formes de thérapie réside dans son approche holistique. Alors que la plupart des thérapies traditionnelles se concentrent sur le mental et l'émotionnel, la psychologie énergétique ajoute une dimension supplémentaire : celle de l'énergie.

Les praticiens de la psychologie énergétique utilisent des techniques spécifiques pour travailler avec l'énergie du corps, comme le tapping, la méditation ou des exercices de respiration. Ces méthodes visent à libérer les blocages énergétiques, à restaurer l'équilibre et, en fin de compte, à faciliter la guérison émotionnelle et psychologique.

Contrairement à de nombreuses formes de thérapie qui peuvent nécessiter des mois ou des années pour obtenir des résultats significatifs, la psychologie énergétique est souvent saluée pour sa capacité à apporter un soulagement rapide.

### LES PRINCIPALES MÉTHODES

Il existe plusieurs méthodes et écoles de pensée en psychologie énergétique. Certaines des plus notables sont :

1. Thérapie par les champs de pensée (TFT) : Pionnière dans le domaine, développée par Roger Callahan, elle se base sur le tapping de séquences spécifiques de points d'acupression pour traiter une variété de problèmes émotionnels.
2. Technique de libération émotionnelle (EFT) : Créée par Gary Craig, elle est parfois appelée "acupuncture sans aiguilles" et utilise la stimulation sur des points d'acupression tout en se concentrant sur un problème ou une émotion spécifique.
3. Matrix Reimprinting : Une avancée de l'EFT, elle se concentre sur la transformation des souvenirs traumatiques en utilisant la stimulation des points d'acupuncture tout en revisitant et "réimprimant" le souvenir.
4. Advanced Integrative Therapy (AIT)  
Fusionnant psychologie et énergétique, AIT identifie et élimine les traumatismes en utilisant des séquences de stimulation de points d'acupuncture pour équilibrer le système énergétique du corps. C'est une approche de psychothérapie qui se concentre sur la guérison des traumatismes et des autres problèmes émotionnels en utilisant des techniques qui intègrent à la fois la psychologie et l'énergétique. Elle a été développée par Asha Clinton, MSW, PhD.

LE GUIDE COMPLET

CHAPITRE 3

# DEVENIR THÉRAPEUTE EN PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

- FORMATION ET CERTIFICATION REQUISES
- DÉVELOPPER SA PRATIQUE : CONSEILS MARKETING, ÉTHIQUE, ET GESTION
- LA RELATION THÉRAPEUTE CLIENT DANS LE CONTEXTE ÉNERGÉTIQUE

[LILIANE CLAVEL PARDO](#)



## CHAPITRE 3

### FORMATION ET CERTIFICATION REQUISES

1. Formation initiale : Beaucoup de praticiens en psychologie énergétique commencent par une formation en psychologie, en counseling, ou dans une discipline connexe. Cette base leur donne une compréhension solide de la dynamique émotionnelle et comportementale.
2. Cours spécialisés : Après, ou parallèlement à leur formation initiale, les aspirants thérapeutes devraient poursuivre des cours spécifiques à la psychologie énergétique, comme l'EFT, le TFT, ou d'autres méthodes.
3. Certification : De nombreuses organisations offrent des certifications pour les thérapeutes en psychologie énergétique. Cette certification atteste non seulement de la compétence du thérapeute, mais aussi de son engagement envers l'éthique professionnelle. Il est crucial de choisir une organisation reconnue et respectée dans le domaine.

### DÉVELOPPER SA PRATIQUE : CONSEILS MARKETING, ÉTHIQUE, ET GESTION

1. Marketing : Comme pour toute pratique thérapeutique, il est essentiel d'établir une présence en ligne via un site web professionnel, des médias sociaux, et des inscriptions dans des annuaires spécialisés. Les témoignages de clients satisfaits peuvent également être un excellent outil de marketing.
2. Éthique : Il est fondamental de toujours placer le bien-être du client au premier plan. La confidentialité, l'honnêteté, et le respect sont les piliers de toute pratique thérapeutique. De plus, il est crucial de reconnaître ses limites et de référer le client à un autre professionnel si nécessaire.
3. Gestion : Pour ceux qui créent leur propre cabinet, il est vital de comprendre les bases de la gestion d'entreprise : comptabilité, gestion des rendez-vous, et relations avec d'autres professionnels du secteur.

### LA RELATION THÉRAPEUTE-CLIENT DANS LE CONTEXTE ÉNERGÉTIQUE

Dans la psychologie énergétique, la relation entre le thérapeute et le client prend une dimension unique. Voici quelques éléments clés de cette relation :

1. Écoute active : Écouter avec empathie et sans jugement est crucial. Cela permet de détecter les déséquilibres énergétiques subtils qui peuvent ne pas être immédiatement apparents.
2. Connexion énergétique : Contrairement à d'autres formes de thérapie, la psychologie énergétique reconnaît l'importance de la connexion énergétique entre le thérapeute et le client. Le thérapeute doit être conscient de sa propre énergie et de la manière dont elle interagit avec celle du client.
3. Guidage doux : La psychologie énergétique implique souvent de guider le client à travers des exercices ou des techniques spécifiques. Il est essentiel d'approcher chaque session avec douceur, en permettant au client de progresser à son propre rythme.

Se lancer dans le monde de la psychologie énergétique est une voie enrichissante qui offre la possibilité d'aider les autres à un niveau profond. Avec la formation adéquate, une approche éthique, et une compréhension des nuances de la relation thérapeute-client dans ce contexte, vous pouvez développer une pratique florissante et impactante.

LE GUIDE COMPLET

CHAPITRE 4

# ÉTUDES DE CAS EN PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

- PRÉSENTATION DE DIVERS CAS RÉELS
- COMMENT LES TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES ONT ÉTÉ APPLIQUÉES
- LES RÉSULTATS OBTENUS ET LE SUIVI

LILIANE CLAVEL PARDO

## CHAPITRE 4

### CAS DE LUCIE : ANXIÉTÉ CHRONIQUE

Présentation du cas :

Lucie, 29 ans, est venue consulter en se plaignant d'anxiété chronique qui affectait sa capacité à fonctionner au travail et dans sa vie personnelle.

Application des techniques énergétiques :

Après avoir évalué les racines possibles de son anxiété, le thérapeute utilise la Technique de Libération Émotionnelle (EFT). Lucie a été guidée pour stimuler sur des points d'acupuncture spécifiques tout en verbalisant ses peurs et inquiétudes.

Résultats et suivi :

Après plusieurs séances, Lucie a signalé une diminution significative de son anxiété. Elle a appris à utiliser l'EFT seule lorsque des symptômes d'anxiété apparaissent. Les séances de suivi ont montré une amélioration durable de son état.

### CAS DE JULIEN : TRAUMATISME POST-ACCIDENT

Présentation du cas :

Julien, 35 ans, a été impliqué dans un grave accident de voiture et souffrait de flashbacks et de cauchemars.

Application des techniques énergétiques :

Le thérapeute opte pour la thérapie du champ mental, (TFT). En utilisant une combinaison de stimulation de point d'acupuncture et de respiration, Julien a été aidé à reconnecter et à libérer l'énergie bloquée associée au traumatisme.

Résultats et suivi :

Au fil des séances, les flashbacks et les cauchemars de Julien ont cessé. Il a également appris des techniques de cohérence cardiaque pour se centrer lorsqu'il se sentait déclenché. Les séances de suivi ont confirmé le bien-être retrouvé de Julien.

### CAS DE AMINA : CONFIANCE ET D'ESTIME DE SOI

Présentation du cas :

Amina, 42 ans, avait du mal à établir des relations intimes en raison de problèmes de confiance et d'une faible estime de soi, enracinés dans une enfance difficile.

Application des techniques énergétiques :

En utilisant la thérapie intégrative avancée (AIT), le thérapeute a identifié les blocages d'Amina étaient bloqués. Des techniques spécifiques d'AIT ont été utilisées pour ouvrir et équilibrer ces centres énergétiques.

Résultats et suivi :

Amina a commencé à ressentir une plus grande ouverture dans ses interactions avec les autres et a développé une voix plus assertive. Avec le temps, elle a pu établir des relations plus profondes et authentiques. Les sessions de suivi ont intégré des exercices pour renforcer son estime de soi.

## FLEXIBILITÉ ET EFFICACITÉ DE LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

Ces études de cas montrent la flexibilité et l'efficacité des techniques de psychologie énergétique. Bien que chaque individu soit unique, avec des besoins et des réactions spécifiques, cette approche offre une panoplie d'outils adaptatifs pour répondre à une variété de défis émotionnels et psychologiques.

LE GUIDE COMPLET

CHAPITRE 5

# AUTO-SOIN POUR LE THÉRAPEUTE ÉNERGÉTIQUE

- TECHNIQUES POUR MAINTENIR SON PROPRE ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE
- ÉVITER LE BURN-OUT ET GÉRER LES TRANSFERTS ÉNERGÉTIQUES
- IMPORTANCE DE LA SUPERVISION ET DU SOUTIEN ENTRE PAIRS

LILIANE CLAVEL PARDO

## CHAPITRE 5

L'un des défis majeurs auxquels les thérapeutes sont confrontés est la nécessité de prendre soin d'eux-mêmes tout en aidant les autres. C'est d'autant plus crucial pour les thérapeutes énergétiques qui travaillent constamment avec les flux d'énergie des autres. L'auto-soin est essentiel pour maintenir la capacité à aider les clients efficacement et pour préserver le bien-être personnel du thérapeute.

### TECHNIQUES POUR MAINTENIR SON PROPRE ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE

**Méditation quotidienne :** Consacrez du temps chaque jour à la méditation peut aider à nettoyer et à équilibrer les centres énergétiques, tout en vous permettant de rester ancré.

**Pratiques corporelles :** Des exercices tels que le yoga, le tai chi ou le qi gong peuvent aider à renforcer votre équilibre énergétique, en particulier après une séance intense avec un client.

**Techniques d'ancrage :** Après chaque séance, adopter des pratiques d'ancrage, évacuer les toxines.

### ÉVITER LE BURN-OUT ET GÉRER LES TRANSFERTS ÉNERGÉTIQUES

**Reconnaître les signes :** Il est crucial de reconnaître les premiers signes de fatigue ou d'épuisement, que ce soit physiquement, émotionnellement ou énergétiquement.

**Gestion des limites :** Établir des frontières claires avec les clients et s'en tenir à un nombre gérable de sessions par jour peut aider à prévenir le surmenage.

**Nettoyage énergétique :** Utiliser des techniques telles que la fumigation (avec de la sauge ou du palo santo, par exemple) ou les bains de sel pour nettoyer l'énergie résiduelle et éviter l'accumulation d'énergies négatives.

### IMPORTANCE DE LA SUPERVISION ET DU SOUTIEN ENTRE PAIRS

**Séances de supervision :** Participer à des séances de supervision régulières vous permet d'obtenir des perspectives et des conseils sur les cas difficiles, tout en offrant un espace pour discuter des défis personnels.

**Groupes de soutien :** Joindre ou créer un groupe de soutien pour les thérapeutes énergétiques offre une plateforme pour partager des expériences, des conseils et des techniques d'auto-soin.

**Formation continue :** Assister à des ateliers et des formations continue permet non seulement d'améliorer ses compétences, mais aussi de se reconnecter avec la communauté et de rester à jour sur les dernières méthodes et recherches.

**Remarque :** Il est regrettable de constater que de nombreux thérapeutes privilégient constamment les formations sans chercher à bénéficier d'une supervision, ce qui est préjudiciable tant pour eux-mêmes que pour leurs clients.

Se souvenir que même en tant que thérapeute, on reste humain, avec ses propres défis et besoins émotionnels, est essentiel. Intégrer des pratiques d'auto-soin régulières et chercher le soutien nécessaire vous garantira que vous pouvez continuer à servir vos clients de manière efficace et empathique.

### JOURNAL DE BORD

Le journal de bord est un outil précieux pour consigner chaque étape de votre évolution et immortaliser les nouvelles connaissances acquises. En tenant régulièrement à jour ce journal, vous pouvez visualiser vos avancées et réfléchir sur les découvertes qui ont marqué votre parcours.

LE GUIDE COMPLET

# CONCLUSION

L'AVENIR DE LA  
PSYCHOLOGIE  
ÉNERGÉTIQUE ?

LILIANE CLAVEL PARDO

## L'Avenir de la Psychologie Énergétique ?

Alors que nous arrivons à la fin de ce voyage initiatique dans le monde fascinant de la psychologie énergétique, il est impératif de tourner notre regard vers l'horizon et de contempler ce que l'avenir réserve à cette discipline en pleine expansion.

La psychologie énergétique, bien qu'enracinée dans des pratiques anciennes, est toujours en phase de croissance et de découverte dans le contexte contemporain. Avec les avancées technologiques et les études scientifiques, il est probable que nous commencions à voir une fusion encore plus grande entre les approches traditionnelles et modernes.

La psychologie énergétique n'est pas une destination, mais plutôt un voyage. Pour les thérapeutes et les patients, il est essentiel de cultiver une attitude de curiosité constante, d'apprentissage continu et d'exploration.

En conclusion, l'avenir de la psychologie énergétique est lumineux et prometteur. Comme toute discipline, elle évoluera, s'adaptera et grandira en fonction des besoins de la société et des découvertes dans le domaine. En tant que praticiens ou simples curieux, nous avons le privilège d'être à la fois des témoins et des acteurs de cette évolution. Poursuivez l'exploration, continuez à apprendre, et surtout, restez connectés à cette énergie qui nous unit tous.

FIN

POUR ALLER PLUS LOIN

...

Ma chaîne You Tube :

<https://www.youtube.com/@LilianeClavel>

Mon site éponyme :

<https://www.hypnose-eft-paris.fr/>

Mon site en cours de création à destination des thérapeutes :

<https://clavelpardo.com/>