

A close-up photograph of a person's lower legs and feet, wearing a bright orange skirt, standing on a thick carpet of red rose petals. The petals are scattered across the ground, creating a textured, pinkish-red surface. The lighting is soft and warm, highlighting the colors of the skirt and the petals.

HYPNOSE - AUTOHYPNOSE
- EFT - TFT
PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

Origines

Voyage aux Indes orientales et à la
Chine, Pierre Sonnerat (1774)



Les techniques d'hypnose sont étudiées scientifiquement depuis plus de deux cents ans et sont à l'origine de la psychothérapie.

Franz Anton Mesmer

1734

1751

Marquis de Puységur

Com.
Royale

1784

[Jansénisme](#)
[Convulsionnaires](#)

Etienne-Felix d'Hénin
de Cuvillers 1814



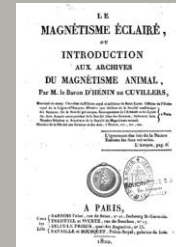
[Arch. Magnétisme Animal](#)

Braid 1842

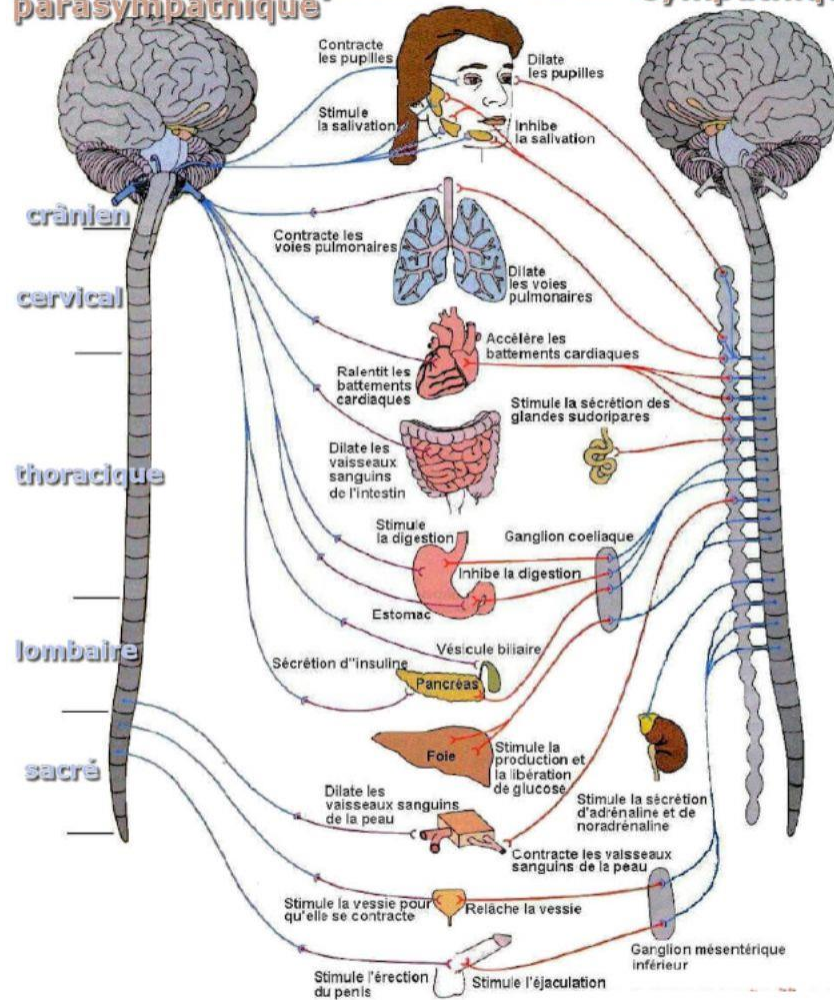


1888

Léon Besse
Hypnotisme thérapeutique
Congrès 1889



parasympathique système nerveux sympathique



Syndrome général d'adaptation

ALARME



RÉSISTANCE



ÉPUISEMENT.



© Dessin Marc Chalvin

CHALVIN-

Déterminants de la régulation de la motivation



Motivation

Satisfaction
Équité
Effort
Compétence



Engagement – Valeur



Épanouissement – Signification



Sentiment de compétence

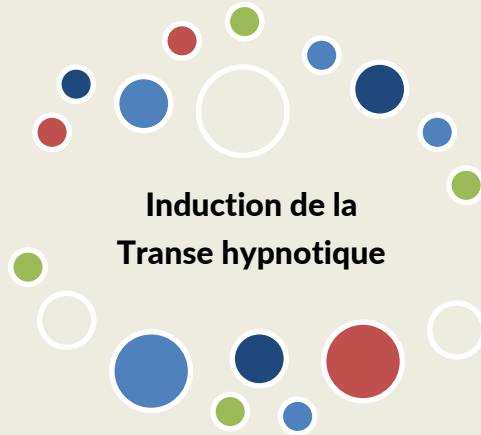


Relation positive
Reconnaissance

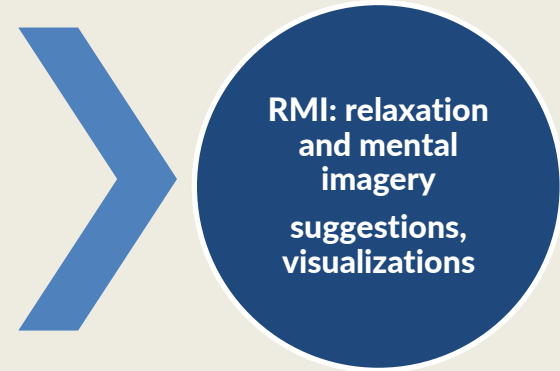
Les étapes de l'induction de l'autohypnose



Processus hypnotique



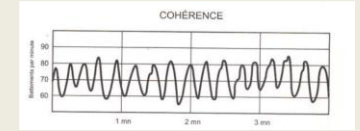
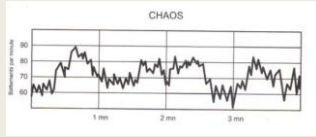
**Accès aux valeurs
intrinsèques et attitudes
bienveillantes**



La capacité de bien se détendre est une composante essentielle dans l'apprentissage de la régulation des émotions. Une baisse de la tension psychique aide dans la régulation des les émotions: Bandura, A. (2005). The primacy of self-regulation in health promotion. Applied Psychology, 54, 245–254.

Le contenu est étudié et optimisé afin d'augmenter considérablement sa capacité d'adaptation pour faire face aux stressors quotidiens et mieux gérer ses réactions émotionnelles. Les stimuli calmants, les sons, le phrasé contribuent à réorienter la pensée logique extéroceptive et la recentrer vers l'intérieur, vers les valeurs intrinsèques. L' émetteur a une attitude bienveillante, une position basse, des suggestions adaptées. Une diminution du tonus musculaire, favorisée par une position confortable réduit au minimum le travail postural, avec détente du diaphragme et les muscles intercostaux, avec un environnement calme, les yeux semi-fermés ou fermés.

Cohérence cardiaque



🔑
Détente du
diaphragme et
les muscles
intercostaux.

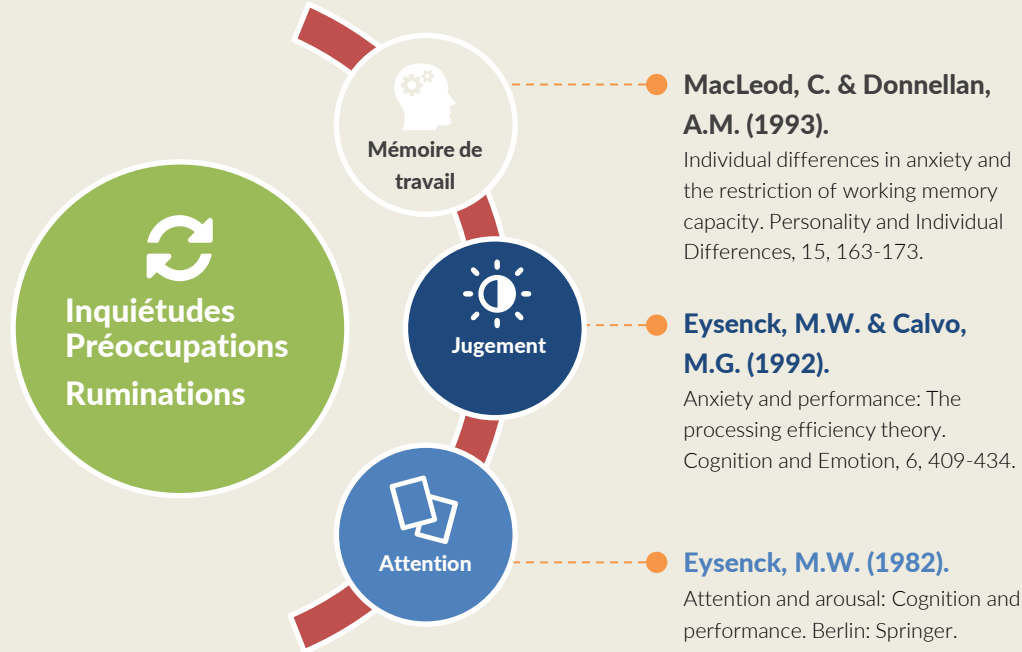
-15%
Expiration
profonde
Déclenchement
du
barorécepteur

☁️
Inspiration
Cycle
respiratoire de
10-12 secondes

+15%
Conditionnement

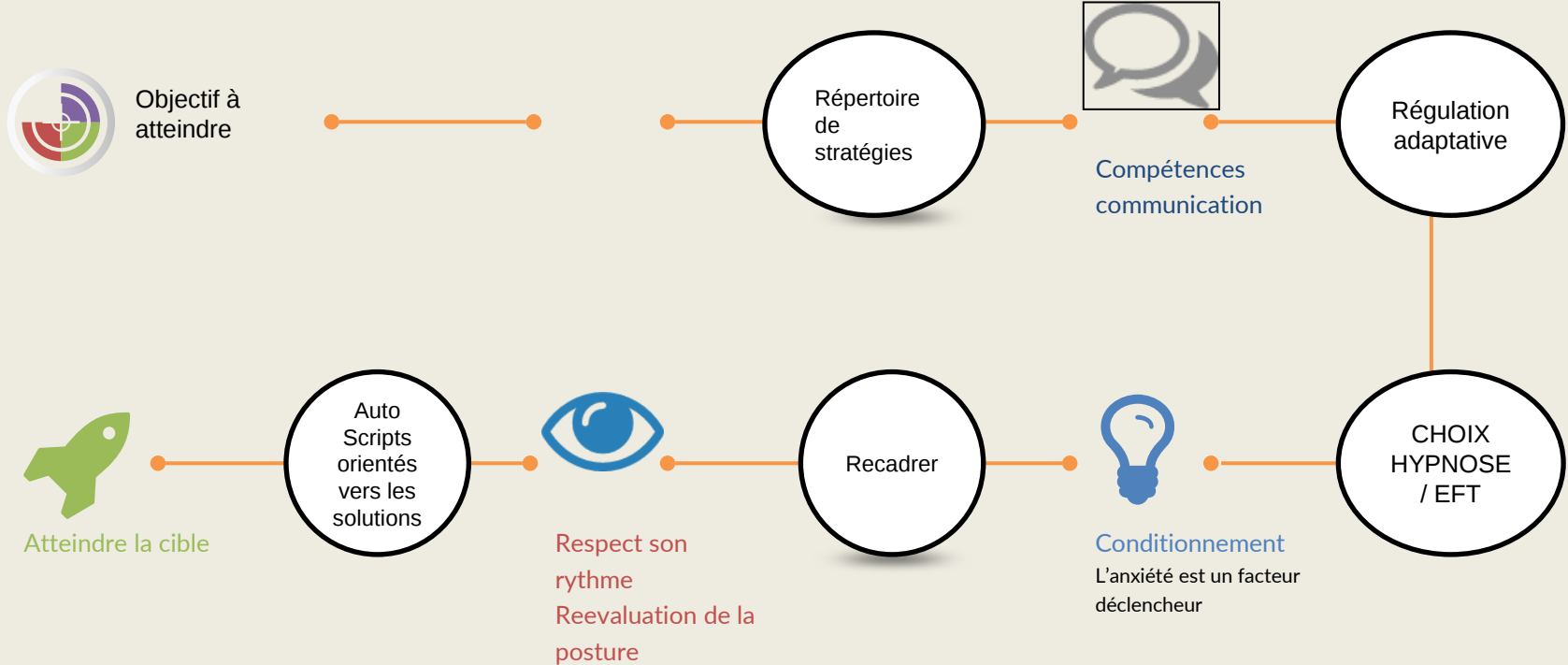
🚀
Activation
Baroréflexe

L'anxiété altère les capacités cognitives



Contrôle attentionnel

Intégration des techniques hypnotiques



Les techniques d'autohypnose/EFT

Prendre conscience
de la labilité
émotionnelle:
"Si tu ressens
l'anxiété, c'est le
signal de faire
l'autohypnose"

Indication: lien
positif, motivation,
collaboration

Contraindication:
risque physique ou
émotif

Développement d'une compétence

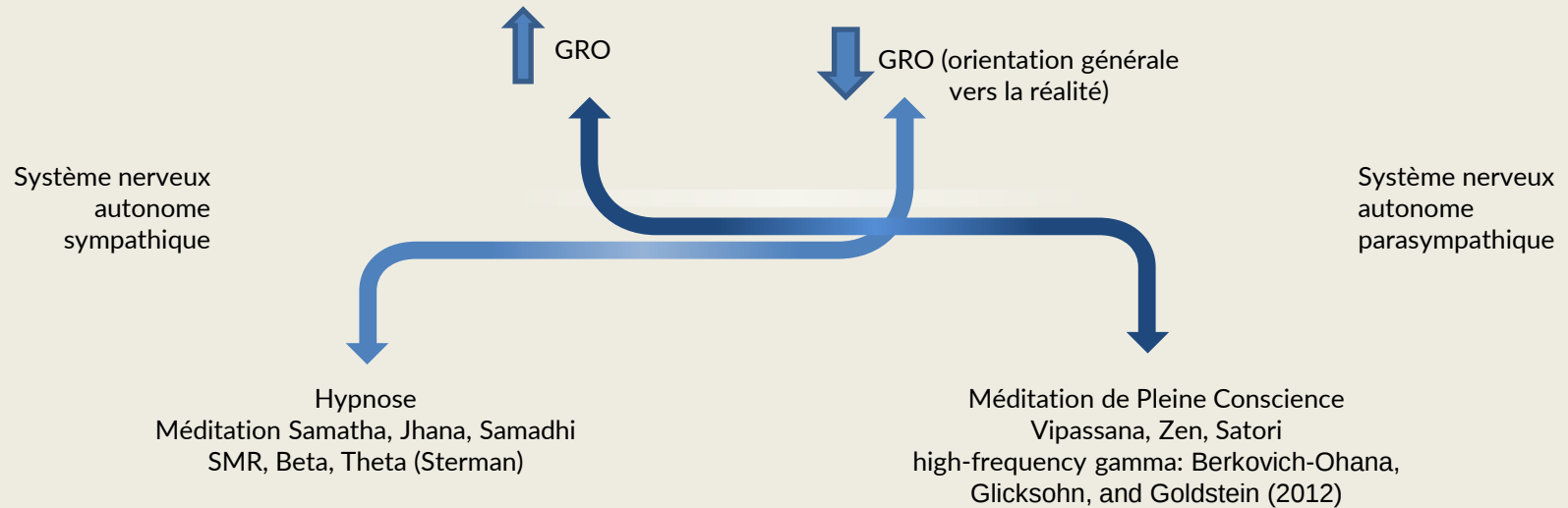
- **Prise de conscience**
"accès au champ de conscience"
- **Visualisation, Imagination**
"regarder les nuages"
- **Générer des concepts et
des idées, créativité**
- **Auto-hypnose**



Auto-hypnose ou EFT au travail en contexte



Méditation de pleine conscience et hypnose



E F T

(technique de libération émotionnelle)



Gary Craig
Fondateur de l'EFT

Gary Craig, bien qu'ingénieur de formation et non thérapeute, s'est passionné très tôt pour le développement personnel et la psychologie humaine. Son parcours l'a amené à se former dans plusieurs disciplines, notamment la kinésiologie, la programmation neuro-linguistique (PNL), ainsi que la « Thérapie du champ de pensée » (TFT) avec le Dr Roger Callahan, auteur du livre *Traitez vos phobies en 5 minutes*. Fort de ces expériences, Gary Craig a développé sa propre méthode en 1995 : l'EFT (Emotional Freedom Techniques), une approche innovante et simple, aujourd'hui utilisée à travers le monde pour traiter les blocages émotionnels et améliorer le bien-être psychologique.

L'EFT s'appuie sur les mêmes canaux d'énergie que ceux utilisés en acupuncture pour traiter les émotions négatives. Comme le résume bien cette idée centrale :

« La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel. »

Le fondement de l'EFT repose sur la découverte que les déséquilibres au sein du système énergétique de notre corps peuvent avoir des répercussions profondes sur notre état psychologique. En rétablissant l'équilibre de ce système, grâce à la stimulation de points spécifiques situés sur le corps, il devient possible de libérer les blocages émotionnels et de favoriser un mieux-être durable.

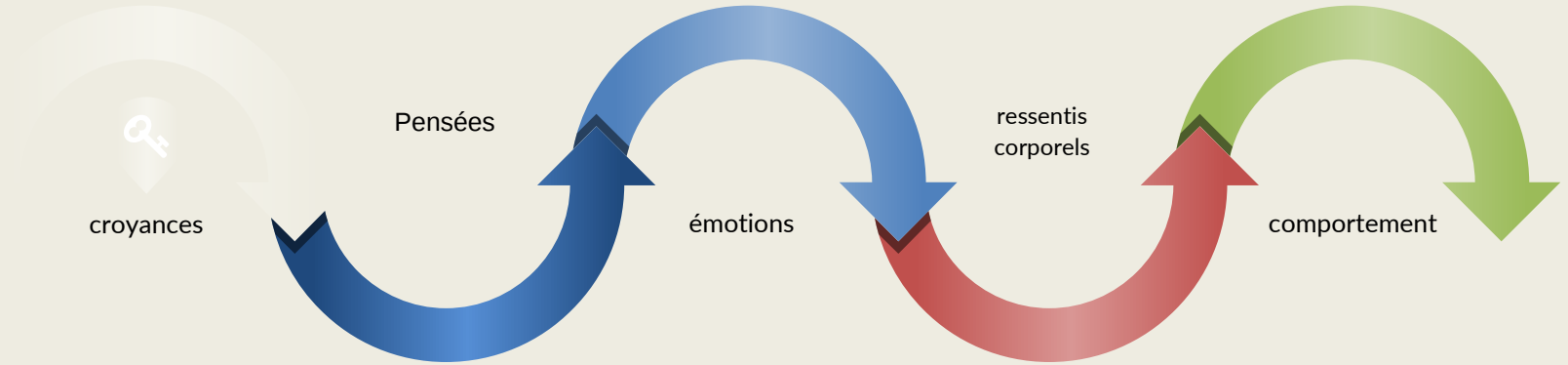
Il est difficile de déterminer avec précision le nombre de personnes ayant bénéficié de l'EFT, tant elles sont nombreuses, attirées par la simplicité et l'efficacité de cette méthode. Même les praticiens sont souvent émerveillés par les résultats qu'ils constatent chez leurs clients. L'EFT peut être utilisée dans une grande variété de situations, parmi lesquelles :



L'EFT est une méthode polyvalente, permettant de traiter aussi bien des difficultés émotionnelles que des blocages psychologiques ou physiques. Elle aide à rétablir un équilibre émotionnel, facilitant ainsi le mieux-être au quotidien.

- Phobies
- Peurs
- Insomnies
- Crises de panique
- Dépendances (tabac, alcool, jeux, nourriture, etc.)
- Besoins compulsifs
- Chagrin
- Stress
- Anxiété
- Douleurs physiques
- Deuil
- Traumatismes et abus
- Problèmes relationnels
- Manque de motivation
- Manque de confiance en soi
- Rougissement
- Effets secondaires de la chimiothérapie
- Amélioration des performances physiques et psychologiques
- Peur de parler en public
- Timidité
- Énurésie
- Mauvaises habitudes (se ronger les ongles, s'arracher les cheveux, etc.)
- Angoisses
- Colère

Processus défaillant de croyances limitantes



Déroulement d'une séance

Voici comment pratiquer en 4 phases :

1 - L'évaluation

Au début de votre séance : centrez-vous sur votre problème et évaluez votre ressenti entre 0 et 10 (0 étant "pas d'émotion" 10 "une émotion à son maximum") Ceci vous permettra de mesurer votre progression avant et après la réalisation de cette technique.

2 - L'Inversion psychologique (IP)

L'IP présente dans 40 % des cas, cause souvent l'échec de certaines thérapies. Ce sont les bénéfices secondaires, qui empêchent la guérison. C'est ce qu'une personne dit qu'elle veut faire alors qu'inconsciemment, elle ne le veut pas: Ex: Je veux absolument m'arrêter de fumer mais inconsciemment, je ne le veux pas car j'ai peur de grossir.

Cette IP est inconsciente et causée par des émotions négatives qui sabotent toute tentative de transformation ou de changement. Chez certaines personnes, c'est un phénomène qui est toujours présent. Il les arrête dans tout ce qu'elles entreprennent. On reconnaît facilement ces personnes parce que rien ne semble jamais réussir dans leur vie.

C'est comme si leur système énergétique travaillait contre eux, que tous leurs efforts étaient contrecarrés. Ce n'est pas que le monde est contre eux...c'est leur propre système énergétique.

Attention, ne confondez pas « corriger l'IP » avec « régler le problème » ! En neutralisant l'IP, vous éliminez seulement le blocage qui empêche l'EFT de fonctionner. Il reste nécessaire d'effectuer une ou plusieurs rondes d'EFT pour venir à bout du problème à régler. Quand les IP persistent, je vous recommande l'accompagnement par un professionnel.

3 - La ronde EFT :

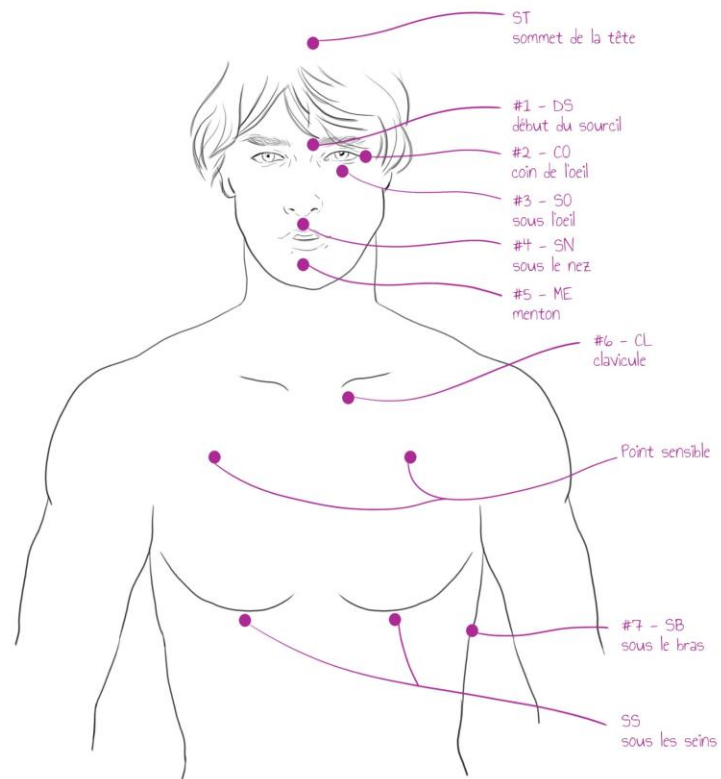
Vous répétez trois fois la phrase suivante en l'adaptant à votre problème et en tapotant sur « le point karaté » : le côté de l'une de vos mains (ci-dessus) :

« Même si (j'ai des problèmes relationnels avec ma mère...), je m'aime et je m'accepte infiniment (ou complètement) »

Puis vous poursuivez d'exprimer votre tension, votre problème en réalisant cette fois des points de pressions sur les différents points d'acupuncture sur le visage et le haut de votre corps. C'est la ronde EFT.

Ensuite, vous stimulez chaque point ci-dessous, en verbalisant le problème:

- DS = début des sourcils
- SO=sous l'oeil Le petit os sous l'oeil, environ 2 cm sous la pupille.
- CO=coin de l'oeil Le petit os près du coin de l'oeil.
- SN= sous le nez Le petit espace entre le nez et la lèvre supérieure.
- M = sous la bouche Entre la lèvre inférieure et le menton
- CL= clavicule
- SS= sous le sein
- SLB= sous le bras Sous le bras, environ 10 cm sous l'aisselle



4- Fin de la séance

Évaluez votre ressenti en essayant de penser à votre problème pour constater l'effet intérieur que cela vous procure.

Attention! Il n'est jamais nécessaire de revivre ces événements, devinez juste le chiffre correspondant le mieux à votre ressenti, entre 0 et 10. Le premier chiffre auquel vous penserez sera le bon. Si vous n'êtes pas à 0, reprenez la séquence depuis le début mais en tenant compte de l'évolution.

MERIDIENS ET EMOTIONS

Point Karaté : Intestin grêle : Confiance en soi

Sourcils : Vessie : Phobies, stagnation, inhibition de l'action, frustrations

Coin de l'œil : Vésicule biliaire : Colère, rage, haine, rancune

Sous l'œil : Estomac : Attachements, obsession, sensation de vide

Sous le nez : Vaisseau gouverneur : Honte de soi, timidité excessive

Creux du menton : Vaisseau conception : Culpabilité, sentiment d'échec, remords

Clavicules : Reins : Angoisse, peur, terreur, point d'urgence

Sous les seins : Foie : Désarroi, confusion

Sous le bras : Rate/Pancréas : Ressentiment, manque de joie

Pouce : Poumon : Tristesse, chagrin

Index : Gros intestin : Nostalgie, détachement

Majeur : Maître du cœur : Auto-dévalorisation

Auriculaire : Cœur : Manque d'amour

Point de gamme : Triple réchauffeur : Désespoir, douleurs, dépression

Ce tableau met en lien les différents points d'EFT avec les émotions et déséquilibres qu'ils peuvent aider à rééquilibrer, en facilitant un relâchement des émotions négatives associées à chaque méridien.

La simplicité

L'apprentissage de l'EFT est d'une grande simplicité, permettant ainsi à un client de l'appliquer en toute autonomie, même en dehors du cadre thérapeutique, lorsqu'il fait face à une émotion négative. Prenons, par exemple, un appel téléphonique perturbant. Une personne familiarisée avec l'EFT peut se libérer rapidement de cette émotion désagréable. C'est, à mon sens, la méthode d'hygiène émotionnelle la plus rapide et efficace pour apaiser les émotions qui surgissent au fil de la journée. Cependant, il est important de noter qu'on ne peut pas s'auto-administrer une thérapie complète, en particulier pour des problématiques complexes comme un traumatisme. Dans de tels cas, l'accompagnement d'un professionnel est indispensable.

L'efficacité

En 2012, Bruce Ecker, Robin Ticic et Laurel Hulley ont publié un ouvrage révolutionnaire dans le domaine de la psychothérapie. S'appuyant sur des avancées récentes en neurosciences, ces auteurs ont brisé le mythe selon lequel les apprentissages émotionnels négatifs seraient indélébiles. Ils ont démontré comment utiliser les symptômes pour initier une véritable transformation. C'est ainsi que sont nées les thérapies dites "transformational," qui exploitent chacune, à leur manière, le mécanisme de la reconsolidation de la mémoire. L'EFT, bien qu'elle ne soit pas une thérapie miraculeuse, permet d'opérer des changements profonds et durables en s'attaquant à la source même des symptômes, qui sont alors éliminés définitivement.

L'efficacité de l'EFT a d'ailleurs été validée par plusieurs recherches, notamment dans un article de David Feinstein, époux de Donna Eden (mon mentor et formatrice en médecine énergétique). Cet article, publié dans le *Review of General Psychology* de l'American Psychological Association (APA), présente une cinquantaine d'études, dont dix-huit répondent aux critères stricts de l'APA pour attester de la validité d'une psychothérapie. De plus, l'APA reconnaît les formations en psychologie énergétique, dont l'EFT fait partie, comme formations continues. La psychologie énergétique s'avère capable de résoudre des traumatismes émotionnels en un temps record. Par exemple, de nombreuses phobies et allergies disparaissent après une seule séance.

Les travaux de Gary Craig, fondateur de l'EFT, avec des vétérans souffrant du syndrome de stress post-traumatique complexe (SSPT) sont tout aussi édifiants. Après seulement six séances, ces vétérans ont vu leurs symptômes diminuer de manière spectaculaire. Et ces résultats ne sont pas éphémères : des suivis effectués jusqu'à deux ans après la thérapie montrent que, une fois les traumatismes émotionnels traités par l'EFT, ils ne réapparaissent pas. Ces résultats dépassent largement ceux obtenus par les thérapies conventionnelles dites "par la parole", à tel point qu'ils restent incompréhensibles pour une grande partie des praticiens formés à ces méthodes traditionnelles.

<https://calendly.com/liliane-clavel-pardo/>

Pour Prendre Rendez- vous



Liliane Clavel Pardo

Spécialiste en psychologie énergétique, je vous emmène au cœur de la médecine holistique et quantique avec l'EFT, la TFT, la médecine énergétique...pour trouver un sens dans votre vie.



Pack De 5 séances - Promo ▶

Si votre séance se déroule en présentiel, vous recevrez un SMS contenant les informations nécessaires pour accéder à l'immeuble. En cas de téléconsultation, vous re...



Consultation en présentiel ▶

Vous recevrez un sms pour les conditions d'accès à l'immeuble, si c'est en présentiel.



Téléconsultation ▶

Les informations concernant votre téléconsultation :
1/ Vous allez recevoir la veille de la consultation un lien PayPal pour régler votre consultation. Merci de pr...



Consultation Spécial Cancer ▶

Si votre séance se déroule en présentiel, vous recevrez un SMS contenant les informations nécessaires pour accéder à l'immeuble. En cas de téléconsultation, vous re...