



Libre en soi
Liliane Clavel Pardo

TFT

Reprendre son axe
Libérer son corps
Transformer sa vie

TFT

Thought Field Therapy ou Thérapie du Champ
Mental

TFT

La Thérapie du Champ Mental ou de Pensée

(Thought Field Therapy®)

Depuis 18 ans, j'accompagne et je transmets les pratiques les plus vivantes et efficaces de la psychologie énergétique, pour libérer le corps, réaligner l'être et favoriser des transformations durables.



The advertisement features a teal background with a photograph of a blonde woman on the left. Text on the right includes: 'FORMATION TFT - VIP', '15-16 novembre 2025', 'Paris', '2 jours intensifs + 3 bonus exclusifs', 'Réservez votre place - 750 €', and 'Animée par LILIANE CLAVEL PARDO, Formatrice agréée de TFT en France'. A circular logo with 'TFT' is also present.

Plus d'infos : <https://clavelpardo.com/formation-tft-offre-vip-lcp/>

Ce guide est centré sur la pratique de la TFT, un outil que j'utilise quotidiennement. Aujourd'hui, la TFT s'intègre dans une approche plus large que j'ai développée : la méthode AGIS — une démarche globalistique, intégrative et spirituelle. Je vous en parlerai plus en détail dans un prochain guide.

Méthode AGIS :

Je vous en parlerai plus en détail dans un prochain guide.

AVEC JOANNE, EN 2018, À LA
PAUSE



Joanne Callahan TFT



Boston, 2019

Joanne Callahan, MBA santé, s'occupe dès les débuts de la TFT, de la formation, Roger étant un chercheur, il n'avait pas envie de se réoccuper de gérer l'institut de formation.



Introduction —

Quelle que soit la nature de vos souffrances émotionnelles ou physiques, n'oubliez jamais ceci : **vous êtes plus que vos symptômes**. C'est peut-être le début du chemin.

Dans mes années de pratique, j'ai accompagné des centaines de personnes en état de crise, de désespoir ou d'épuisement émotionnel. Beaucoup d'entre elles pensaient avoir tout essayé. Et pourtant, il leur manquait parfois une seule chose : **une porte d'entrée simple, accessible, immédiate** pour apaiser leur système nerveux et leur rendre l'accès à leurs propres ressources. C'est exactement ce que propose la **TFT (Thought Field Therapy ou Thérapie du Champ Mental)**. La TFT n'est pas une baguette magique, mais c'est une **clé puissante et concrète**. En stimulant des points précis du corps selon des séquences codifiées, elle **calme les émotions, déprogramme les réactions réflexes** du stress ou de la peur, et ouvre un espace intérieur nouveau, plus libre, plus stable, plus vivant. C'est dans cet espace que le **“soi” profond** peut de nouveau respirer et s'exprimer.

J'ai créé ce petit guide comme **un bonus pour les thérapeutes débutants**, que j'appelle souvent avec tendresse les *bébés thérapeutes*. Il est aussi précieux pour toute personne en chemin vers elle-même. Il ne s'agit pas ici de théorie complexe ni d'interprétations interminables, mais d'**expériences directes**, d'**outils simples**, et surtout d'**exercices à vivre**. La TFT est au cœur de ma pratique depuis de nombreuses années. Elle constitue aujourd'hui l'un des piliers d'une méthode plus vaste que j'ai créée : la méthode AGIS — une approche globalistique (globale et holistique), intégrative et spirituelle, enrichie par le souffle, la voix, la respiration, le corps, l'alimentation, l'environnement et les enseignements de la psychologie énergétique contemporaine

Ressources complémentaires :

-  Ma playlist complète sur la **TFT (YouTube)** : [cliquez ici](#)
-  Mon site et mes articles : www.clavelpardo.com
-  Accédez à des contenus exclusifs, des ressources gratuites et les infos sur les prochaines formations , laissez-moi vos coordonnées <https://clavelpardo.com/contact/>

Je vous souhaite que ce guide soit **le point de départ d'une transformation**, aussi douce que profonde. Et surtout, n'oubliez pas que **vous êtes infiniment plus que vos blessures ou vos blocages actuels**. Si vous vous en souvenez, même une fois de temps en temps, vous êtes déjà en train de guérir.

Avec gratitude et confiance,
Liliane Clavel Pardo
Thérapeute & Enseignante en Psychologie Énergétique
Représentante agréée de la TFT en France – Callahan Techniques®
InnerJoy – de la découverte à l'excellence en thérapie 🙏

Table des matières

Introduction —.....	3
🔗 Ressources complémentaires :	3
Origines et principes de la TFT	5
◇ Les bases de la TFT	5
☑ Comment ça fonctionne ?.....	5
⊛ Les grands principes de base.....	6
🌀 Pourquoi ça marche ?	6
👉 Les points principaux utilisés en TFT	7
Applications de la Thérapie du Champ Mental.....	8
Pourquoi intégrer la TFT dans votre pratique ?	8
Comment pratiquer la TFT ?	8
◇ Séance 1 : Gestion du stress.....	8
◇ Séance 2 : Renforcement de la confiance en soi	9
Avantages et témoignages.....	9
Conclusion	10
Bibliographie	10
Annexes.....	10

Origines et principes de la TFT

Le TFT, ou Thought Field Therapy, La Thérapie du Champ Mental ou de Pensée est une méthode de guérison émotionnelle et physique qui utilise les principes de la thérapie énergétique et des techniques de stimulation par stimulation. Développée par le Dr Roger Callahan, cette approche vise à traiter les troubles émotionnels en corrigeant les perturbations dans le champ d'énergie du corps.

La TFT (j'utilise l'acronyme TFT pour plus de facilité) a été développée dans les années 1980 par le Dr Roger Callahan, psychologue clinicien. Il a mis en lumière le rôle des perturbations énergétiques dans le champ du corps comme causes profondes de nombreux troubles émotionnels. En élaborant des séquences précises de stimulations sur des points d'acupuncture, il a découvert un moyen efficace de rétablir l'équilibre énergétique et d'apaiser à la fois les souffrances émotionnelles et certains symptômes physiques.

Marié en secondes noces à [Joanne Callahan](#), celle-ci a naturellement pris en charge la transmission de la méthode, tandis que Roger Callahan choisissait de se consacrer pleinement à la recherche et à l'approfondissement de ses découvertes.

J'ai eu la chance d'être formée directement par Joanne Callahan, et j'ai aujourd'hui l'honneur de représenter son enseignement en France. Je suis formatrice agréée de la méthode Callahan.

◇ Les bases de la TFT

La TFT est une méthode de régulation émotionnelle. Elle repose sur un principe simple mais puissant : **nos émotions négatives sont liées à des perturbations dans le champ énergétique du corps**. En stimulant des points précis situés sur les méridiens d'acupuncture, il est possible de rétablir l'équilibre énergétique et de soulager instantanément certaines émotions intenses.

Plus d'infos : [c'est quoi la TFT ?](#)

Comment ça fonctionne ?

Chaque émotion (peur, colère, tristesse, honte...) génère une « perturbation » dans le champ énergétique. Cette perturbation peut être neutralisée en **stimulant une séquence précise de points énergétiques**. Ces points se trouvent sur le visage, le torse ou les mains, et sont activés par de **légères pressions ou stimulations rythmiques** (ex. : avec deux doigts, sur la peau ou à travers un vêtement fin).

Ce que l'on appelle « algorithme TFT » est **une séquence de points** qui correspond à une catégorie d'émotions ou de symptômes.

🌀 Les grands principes de base

1. **Un symptôme = une séquence**

La TFT repose sur des séquences précises. Il ne s'agit pas de stimuler partout : on cible ce qui est utile.

2. **Pas besoin de parler longuement**

La personne n'a pas besoin de raconter son histoire en détail. Il suffit qu'elle pense ou se concentre brièvement à ce qui la dérange.

3. **On mesure l'efficacité en temps réel**

Avant/après, on demande une note sur 10 (appelée SUD – Subjective Units of Distress) pour évaluer l'évolution. 0 étant le neutre et 10 l'intensité la plus haute.

4. **On commence par vérifier s'il y a une inversion psychologique**

C'est un blocage énergétique qui empêche la guérison. Il se neutralise en stimulant un point appelé « point karaté » PK (voir dessin)

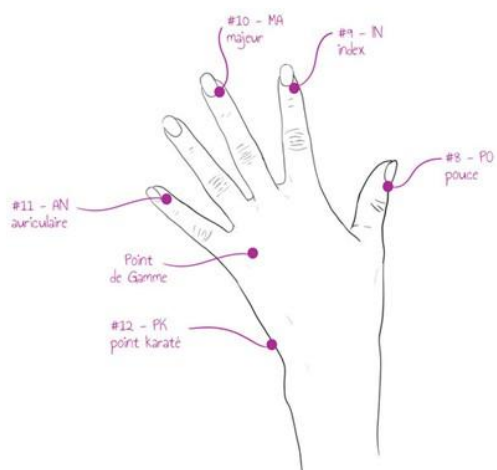
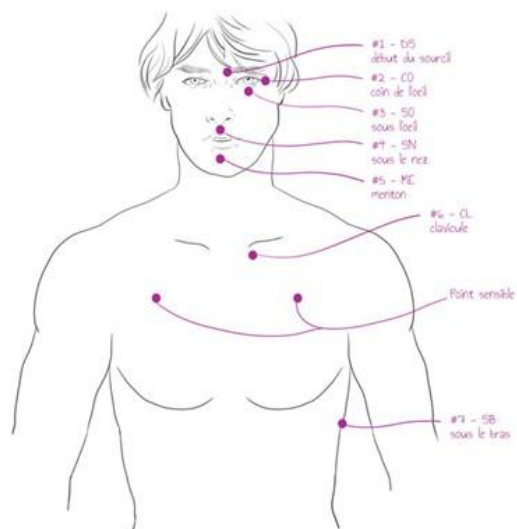
🌀 Pourquoi ça marche ?

La stimulation des points spécifiques permet d'envoyer une information de rééquilibrage au système énergétique du corps. Ce signal agit en cascade : il influence le système nerveux autonome, régule les émotions et peut même modifier certains schémas de pensée.

La TFT est une méthode **non verbale, rapide, respectueuse** de la personne... et souvent **étonnamment efficace**.

Personnellement, je la trouve souvent plus puissante que l'EFT. Pourquoi ? Parce qu'il n'est **pas nécessaire de parler**. Le corps effectue le travail, sans avoir à revivre ou verbaliser ce qui fait mal. Et ça change tout.

👋 Les points principaux utilisés en TFT



Applications de la Thérapie du Champ Mental

- ⇒ Réduction du [stress et de l'anxiété](#)
- ⇒ Amélioration de la gestion des émotions
- ⇒ Traitement des [phobies](#) et des [traumatismes](#)
- ⇒ Amélioration de la [confiance en soi](#)
- ⇒ Renforcement du bien-être général

Pourquoi intégrer la TFT dans votre pratique ?

1. *Efficacité prouvée* : De nombreuses études et témoignages de patients attestent de l'efficacité de la TFT pour traiter des problèmes tels que l'anxiété, les phobies, le stress post-traumatique et bien d'autres.
2. *Facilité d'apprentissage* : La TFT est une technique relativement simple à apprendre et à intégrer dans votre pratique quotidienne. Elle ne nécessite pas d'équipement spécial et peut être pratiquée n'importe où.
3. *Complémentarité* : La TFT peut être utilisée en complément d'autres approches thérapeutiques, offrant ainsi une flexibilité et une adaptabilité accrues dans le traitement de vos patients.

Comment pratiquer la TFT ?

Pour commencer, identifiez une émotion négative ou un symptôme physique que vous souhaitez traiter. Ensuite, appliquez les séquences de stimulation spécifiques de la TFT tout en intégrant des sons et champs qui résonnent avec votre émotion. Cette combinaison aide à libérer les blocages énergétiques et à rétablir l'équilibre émotionnel.

◇ Séance 1 : Gestion du stress

Objectif : Diminuer l'anxiété générale et les tensions liées au quotidien.

Protocole TFT simplifié :

1. Identifier l'émotion dominante (stress, tension, anxiété).
2. Évaluer l'intensité du stress (SUD de 0 à 10).
3. Vérifier et corriger une éventuelle **inversion psychologique** en stimulant le **PK (Point Karaté)**.
4. Stimuler la séquence suivante (traitement algorithme "stress général") :
 - **DS (Début des sourcils)**
 - **SO (Sous l'œil)**
 - **CL (Sous la clavicule)**
5. Faites la [gamme des 9 actions](#)
6. Recommencer : Stimuler la séquence suivante (traitement algorithme "stress général") :

- **DS (Début des sourcils)**
 - **SO (Sous l'œil)**
 - **CL (Sous la clavicule)**
7. Réévaluer le SUD.
 8. Si nécessaire, appliquer **la gamme des 9 actions** puis refaire la séquence. Pour clôturer, il y a un autre exercice possible mais je n'en parle pas ici.

◇ Séance 2 : Renforcement de la confiance en soi

Objectif : Stimuler l'estime de soi et transformer les pensées limitantes.

Protocole TFT simplifié :

1. Identifier une pensée limitante (« Je ne vauds rien », « Je n'y arriverai pas »).
2. Évaluer le SUD associé.
3. Corriger l'inversion psychologique via le **PK**.
4. Stimuler la séquence algorithme "auto-dévalorisation" :
 - **CO (Coin de l'œil)**
 - **SO (Sous l'œil)**
 - **SL (Sous la lèvre)**
 - **CL (Sous la clavicule)**
5. Faites la [gamme des 9 actions](#)
6. Réévaluer le SUD.
7. Recommencer : Stimuler la séquence suivante :
 - **CO (Coin de l'œil)**
 - **SO (Sous l'œil)**
 - **SL (Sous la lèvre)**
 - **CL (Sous la clavicule)**
8. Réévaluer le SUD.
9. Si nécessaire, appliquer **la gamme des 9 actions** puis refaire la séquence.

Plus d'infos sur les inversions psychologiques : <https://clavelpardo.com/inversions-psychologiques/>

Avantages et témoignages

De nombreuses personnes ont bénéficié de la TFT. Les témoignages rapportent des améliorations significatives dans leur bien-être émotionnel et physique, ainsi qu'une meilleure gestion du stress et des émotions. Les praticiens notent également une plus grande harmonie intérieure et un sentiment de paix.

[Playlist des témoignages vidéo de mes clients :](#)

[Playlist sur la TFT](#)

Conclusion

La Thérapie du Champ Mental, en tant qu'extension de la TFT, offre une approche unique et puissante pour traiter les émotions et améliorer le bien-être. En intégrant les principes de la thérapie énergétique avec le pouvoir du son et du champ, cette méthode permet une libération émotionnelle profonde et durable.

Bibliographie

Pour en savoir plus sur la TFT et la Thérapie du Champ Mental, consultez les ouvrages suivants :

- ⇒ Callahan, R. (2001). The Thought Field Therapy.
- ⇒ Clavel Pardo, L. (en cours). Le Pouvoir du Champ Mental.

Annexes

En cliquant sur les liens, vous accéderez à **la page dédiée à la [TFT](#)** ainsi qu'à **la page des [sources et ressources](#)** disponibles sur mon site.



The image is a promotional graphic for a TFT training course. On the left, there is a portrait of a blonde woman, Liliane Clavel Pardo, wearing a white top and a gold necklace. A blue circular seal with a starburst border is overlaid on the bottom left of her portrait. The seal contains the text 'CALLAHAN TECHNIQUES', 'TFT', and 'THOUGHT FIELD THERAPY'. To the right of the portrait is a teal background with white text. The main title is 'FORMATION TFT'. Below it, in smaller text, is 'NIVEAU DIAGNOSTICS CERTIFIÉ PAR CALLAHAN LDT'. At the bottom, separated by a thin white line, is 'Animée par LILIANE CLAVEL PARDO' and 'Formatrice agréée de TFT en France'.