



## Formation courte

# EFT CLINIQUE "Emotional Freedom Techniques" Module 1

L'EFT Clinique – pour Emotional Freedom Techniques (en français techniques de libération émotionnelle) – est une méthode thérapeutique psychocorporelle qui trouve ses racines dans les découvertes d'un psychologue américain au début des années 1980. Basée sur la combinaison de la stimulation de points d'acupression et de l'exposition cognitive, cette technique est utilisée pour traiter une large gamme de troubles émotionnels, comportementaux et physiques.

L'EFT Clinique est tout indiqué dans la gestion des émotions, la résolution des traumatismes simples et l'amélioration du bien-être général. Il a démontré son efficacité tant en auto-application qu'en contexte thérapeutique et est de plus en plus intégrée dans les pratiques cliniques des professionnels de la santé mentale.

### Objectifs :

- ✓ Savoir reconnaître, accueillir et accompagner les montées émotionnelles
- ✓ Pouvoir agir dans l'urgence d'un débordement émotionnel (attaques de panique, etc.)
- ✓ Gérer les douleurs physiques et psycho-émotionnelles
- ✓ Traiter les phobies spécifiques, les troubles anxieux et les souvenirs douloureux
- ✓ Accompagner les traumas simples
- ✓ S'apaiser soi-même et apaiser ses collègues lors de situations difficiles dans le cadre professionnel

### Programme à distance : apports théoriques

- Le processus de formation
- La réalité des thérapies énergétiques
- Les points d'acupression sur soi : les connaître et les utiliser
- Savoir intégrer l'EFT clinique dans sa pratique clinique
- Traiter un traumatisme récent simple
- Le principe du protocole complet de l'EFT clinique
- Prise en compte des blocages et levée des freins

### Deux journées en présentiel : pratique intensive

- Retours sur les apports théoriques et explication/clarification au besoin
- Analyse de sa propre pratique
- Pratique en trinôme du protocole complet de l'EFT clinique
- Evaluation de fin de journée

**Important** : la certification en tant que "Praticien EFT Clinique" est un cycle complet qui regroupe 3 modules de formation distincts, offrant une maîtrise progressive des outils et techniques. Cette formation couvre le 1er module.

Le Centre Pierre Janet ne propose pas le Cycle 2 de Maître Praticien ou des supervisions.

## DATES

### Du jour de votre inscription :

accès aux cours théoriques et téléclasses en ligne sur le site de formation de l'IFPEC

### PUIS

**les 21 et 22 septembre 2026**

pratique intensive en présentiel

### PUBLIC

Les professionnels de la santé, des secteurs médico-sociaux, de l'éducation, de l'entreprise, etc.

Les étudiants de M1 et M2 de Psychologie.

### LIEU

Université de Lorraine, site de Metz (île du Saulcy)

### HORAIRES

Journées en présentiel :

9:00-12:30 / 13:30-17:00

### TARIF

690 € / personne extérieure

610 € / partenaire Centre Pierre Janet

Accès gratuit aux cours théoriques et téléclasses en ligne sur le site de formation de l'IFPEC

## INTERVENANT

### Jean-Michel Gurret

Fondateur et Président de l'Institut Français de Psychothérapie Émotionnelle et Cognitive, la première école française de formation à l'EFT, Jean-Michel Gurret est psychothérapeute ARS, auteur de plusieurs livres, conférencier et formateur certifié en Emotional Freedom Techniques (EFT Clinique).

## CONTACT

Centre Pierre Janet  
Pôle Formation  
03.72.74.83.32

[cpj-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpj-formation@univ-lorraine.fr)

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)