



## EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE ET PREPARATION MENTALE

L'EFT est une pratique psycho-corporelle dont le but est d'alléger les souffrances émotionnelles et psychologiques des personnes en stimulant des points situés sur le trajet des méridiens répertoriés par la médecine chinoise.



Intervenant : Jean-Michel GURRET,  
psychothérapeute, formateur à l'EFT

### Objectifs de cette formation:

- Identifier les situations dans lesquelles utiliser l'EFT Clinique avec les sportifs
- Maîtriser la pratique de l'EFT Clinique pour travailler sur soi dans un cadre professionnel
- Maîtriser la pratique de l'EFT Clinique pour apaiser émotionnellement les sportifs
- Gérer les douleurs physiques et les troubles psycho-émotionnels (anxiété, stress)
- Optimiser les performances des sportifs avec l'EFT Clinique
- Savoir transmettre l'outil aux patients de manière à les autonomiser

### Trois parties dans le cadre de cette formation :

1. La présentation du contexte international des thérapies énergétiques, leur origine et le panorama des études existantes qui font de l'EFT Clinique une thérapie « validée empiriquement selon les critères de l'American Psychological Association (APA).
2. Le participant est ensuite formé à utiliser l'EFT sur lui-même afin d'en apprécier pleinement l'efficacité sur ses propres problématiques (gestion du stress professionnel, prise de parole en public, traumatismes non traités, etc.). Cet outil le rendra ainsi autonome dans sa propre gestion émotionnelle lors de situations difficiles ou d'urgence. Cette phase est fondamentale pour que le préparateur mental ne soit pas activé par l'histoire de son coaché et qu'il reste bien dans son rôle de coach.
3. Acquisition des protocoles permettant de traiter de nombreux symptômes et troubles chroniques (physiques ou psychiques) de leurs coachés, aussi bien en individuel qu'en groupe.

FORMATION  
ORGANISEE PAR LE  
C.R.O.P.S.

EMOTIONAL  
FREEDOM  
TECHNIQUE

LES 7 ET 8  
NOVEMBRE 2019

LIEU :  
FACULTE DES  
SCIENCES DU  
SPORT ET DE  
L'EDUCATION  
PHYSIQUE,  
UNIVERSITE LILLE,  
SALLE BECHADE  
59790 RONCHIN

TARIF :  
400 €

C.R.O.P.S.

Bureau de poste  
BP 10117

59635 Wattignies Cedex

[crops@preparationmentale.fr](mailto:crops@preparationmentale.fr)

[www.preparationmentale.fr](http://www.preparationmentale.fr)





### Objectifs pédagogiques:

Savoir calmer reconnaître, accueillir, accompagner et les montées émotionnelles lors des situations de stress. Pourvoir agir dans l'urgence d'un débordement émotionnel. Traiter les phobies spécifiques au monde sportif (peur de l'échec, etc). Gérer les douleurs physiques et psycho-émotionnelles. S'apaiser soi-même et apaiser ses collègues lors de situations difficiles dans le cadre professionnel. Accompagner le sportif à traiter ses traumas simples.

### Public concerné :

- ✓ Intervenants en psychologie du sport et en préparation mentale.
- ✓ Entraîneurs, sportifs, préparateurs physiques, enseignants d'EPS, psychothérapeutes motivés par la préparation mentale et les thérapies brèves.

Intervenant : Jean-Michel GURRET, psychothérapeute



J-M Gurret est l'un des rares formateurs à l'EFT et à la psychologie énergétique à être officiellement psychothérapeute inscrit sur le fichier Adeli (n°750018020) tout en étant certifié par deux associations internationales reconnues.

Il préside également l'association française de la psychologie énergétique et est l'auteur d'une dizaine d'ouvrages sur ces techniques. Il a également réalisé et/ou participé à plusieurs études publiées dans des revues professionnelles à comité de relecture.

Modalités d'inscription précisées sur le bulletin d'inscription joint. Nombre de places limité.

Horaires de la formation : (Repas des midis non inclus.)

Jeudi 7 et vendredi 8 novembre : 9h/12h et 13h30/17h30

Pour tout renseignement complémentaire,

- ✓ Florence Delerue : 06 75 45 12 71
- ✓ Mail : [crops@preparationmentale.fr](mailto:crops@preparationmentale.fr)

**FORMATION  
ORGANISEE PAR LE  
C.R.O.P.S.**

**EMOTIONAL  
FREEDOM  
TECHNIQUE**

**LES 7 ET 8  
NOVEMBRE 2019**

**LIEU :  
FACULTE DES  
SCIENCES DU  
SPORT ET DE  
L'EDUCATION  
PHYSIQUE,  
UNIVERSITE LILLE,  
SALLE BECHADE  
59790 RONCHIN**

**TARIF :  
400 €**

**C.R.O.P.S.**

Bureau de poste

BP 10117

59635 Wattignies Cedex

[crops@preparationmentale.fr](mailto:crops@preparationmentale.fr)

[www.preparationmentale.fr](http://www.preparationmentale.fr)

