



EFT/Tapping - J'apprends à l'utiliser!

Conférence 1 heure 30

Kim Fafard Campbell

Sexologue - Psychothérapeute - Formatrice

- Les **techniques de libération émotionnelle (EFT)**, souvent appelée **tapping**, est un ensemble de techniques novatrices psychocorporelles très efficace pour composer avec nos émotions actuelles et passées et leurs nombreux impacts dans notre vie et sur notre corps, nos émotions et nos pensées.
- Il s'agit d'une pratique de pleine conscience ou de présence attentive
- L'EFT s'applique à une foule de problématiques et symptômes.
- On peut l'utiliser comme technique de gestion du stress et autres soucis du quotidien
- Cet outil a été validé scientifiquement par plus de 400 études scientifiques.
- Il s'agit de quelques minutes de stimulations que chacun se fait sur soi-même en répétant une phrase et des mots clés adaptés selon ce qu'on veut améliorer.

L'EFT est une pratique psychocorporelle ancrée dans la médecine traditionnelle chinoise. Transformée avec les années en y incluant des affirmations d'acceptation pour traiter des difficultés émotionnelles, Roger Callaghan la développe en 1979, puis elle est simplifiée et devient « **emotional freedom techniques** » grâce à l'américain Gary Craig, en 1993.

L'EFT s'applique autant aux soucis du quotidien qu'aux symptômes plus importants. On peut améliorer les préoccupations, stress, l'anxiété, l'insomnie, la douleur chronique, etc.

La conférence est orientée de façon à vous permettre de vous approprier la technique et d'être capable de l'utiliser facilement par vous-même sur des thèmes que vous êtes à l'aise d'aborder seul.e. Pour les événements critiques et très intenses vécus, choisissez plutôt un professionnel formé en EFT qui pourra vous accompagner.

Pendant la conférence, chacun travaillera individuellement, il n'y aura pas de partage entre les participants. Vous pourrez poser toutes vos questions à deux moments ou par écrit.

1 heure 30 de conférence pour savoir utiliser l'EFT/Tapping. On fait deux fois de l'EFT suivi de périodes de questions sur des thèmes différents. Vous recevrez des documents et des vidéos de pratique qui permettent d'utiliser l'EFT facilement serviront de rappels après cette conférence.

Kim Fafard Campbell, M.A. est sexologue, psychothérapeute et formatrice, en pratique privée depuis plus de 20 ans (2003), elle est détentrice d'un baccalauréat en psychologie, d'une maîtrise en sexologie clinique et d'un programme court en pédagogie de l'enseignement supérieur.

Après s'être spécialisée en approches à court terme en ayant suivi beaucoup de personnes pour diverses problématiques générales, dont dépression et anxiété, elle a effectué de nombreuses interventions critiques/post-traumatique en entreprise entre 2009 et 2022. Parallèlement, elle a rencontré un grand nombre d'individus et de couples présentant des dysfonctions sexuelles diverses ainsi que des traumatismes conjugaux, sexuels et des traumas complexes d'enfance. Elle utilise l'IMO depuis 2009 et l'EFT depuis mars 2020. À l'automne 2021, elle a offert une formation accréditée par l'OPQ de 4h sur le désir sexuel, disponible sur perfectionnement.com.

Depuis, elle a fondé le Centre de formation EFT/Tapping + pour faire connaître l'EFT/Tapping via des formations pour professionnels et pour tout le monde. Elle est membre du EFT HQ depuis son ouverture en août 2022. Dirigé par Dr Peta Stapelton, psychologue, professeure associée à l'université de Bond en Australie et chercheure en EFT. Elle suit une formation de 60 heures avec l'IFPEC pour un traitement complet du TSPT avec l'EFT.

Au plaisir de partager L'EFT avec vous!
Kim

Kim Fafard Campbell
Sexologue - Psychothérapeute - Formatrice
<http://sexologues.wixsite.com/eastman>
info.tapping.eft@gmail.com
819.570.3424





EFT/Tapping - J'apprends à l'utiliser!

Conférence 1 heure 30

Kim Fafard Campbell

Sexologue - Psychothérapeute - Formatrice

00	Introduction (10 min)	Plan de conférence
	- Qui suis-je - Qu'est-ce que l'EFT	
10	Comment utiliser l'EFT (15 min)	
	- Déroulement d'un EFT - Démonstration - Expérimenter les points - Règles d'utilisation de l'EFT	
25	Atelier 1 (30 min)	
	- Expérimentons un EFT pour se détendre - S'installer confortablement - Suivre Kim pour se faire un EFT en se stimulant sur soi-même - Vos questions (sans partage de contenu)	
55	Atelier 2 (30 min)	
	- Expérimentons un EFT sur la gestion stress - les sensations physiques - Travail individuel guidé avec l'aide : - Choisir son thème d'EFT - Trouver sa phrase - S'installer confortablement - Suivre Kim pour se faire un EFT en se stimulant sur soi-même - L'après EFT - Vos questions (sans partage de contenu)	
85	Conclusion (5 min)	
	- Règles d'utilisation de l'EFT par soi-même - Mes intentions - Vos intentions	

90 minutes Fin

Pour plus d'information: <https://sexologues.wixsite.com/eastman/eft>