

# **FINI LES ANGOISSES**

## **LE STRESS ET LES PEURS INCONTRÔLÉES**

Hôtel le Picardy, 6 Rue Dachery, 02100 Saint-Quentin



**Avec Agnès Bévierre et Jean-Michel Gurret**

17 FÉVRIER 2024  
09H30 - 17H30



**IFPEC**  
Thérapies de 4<sup>ème</sup> vague

**Renseignements et inscription :**

<https://ifpec.org/je-vis-mieux-avec-eft/>

# Et si l'EFT changeait votre vie ?



**Les thérapies énergétiques peuvent vous changer la vie en quelques jours.** Vous vous sentez en permanence stressé, anxieux, débordé par vos émotions, incapable de faire face à ces vagues de colère ou de peur qui vous submergent ?

L'EFT (Techniques de Libération Émotionnelle) peut vous apporter une réponse simple et efficace. Cette technique va vous permettre de vous relaxer en jouant directement et rapidement sur votre système nerveux autonome, dont le rôle est de maintenir l'équilibre à l'intérieur de votre corps.

Ce n'est **ni de la magie ni le dernier gadget thérapeutique à la mode** mais une méthode qui s'appuie sur des thérapies ancestrales comme l'**acupuncture**, et plus précisément sa cousine la **digitopuncture** (acupuncture avec les doigts).

L'EFT est une technique « **psychocorporelle** ». « **Psycho** » car elle vise à régler des blocages émotionnels présents dans la tête ; et « **corporelle** » car elle utilise pour cela une technique de stimulation de certains points du corps, stimulation qui se fait avec le bout des doigts.

L'objectif de cette journée est de vous proposer un véritable coaching en 7 heures pour apprendre les principes de base des thérapies énergétiques.

Vous allez découvrir plusieurs facettes de cette méthode et chaque heure, vous allez progresser dans la gestion de vos émotions. Car nous vous livrerons un outil qui, vous le verrez, vous sera très utile dans votre vie quotidienne.

# Le programme :

## 7 heures pour découvrir l'EFT



- 1) Calmer les émotions fortes : le point d'urgence à la rescousse
- 2) Faites face à vos émotions
- 3) La ronde des points
- 4) Comment concevoir la phrase de démarrage ?
- 5) Déjouer vos blocages inconscients.
- 6) La routine énergétique
- 7) Ecrivez le livre de votre vie : l'épicure émotionnelle
- 8) Travaillez en toute autonomie les souvenir difficiles
- 9) Voyez la vie sous un nouveau jour
- 10) La méthode des "et si ?".
- 11) La méthode des choix
- 12) Le rituel "Mon Matin Malin Magique" : les 4 "aime"
- 13) Pour continuer à pratiquer et aller plus loin, repartez avec votre exemplaire offert de mon cahier :



**SUPER  
BONUS**



**AGNÈS BÉVIERRE** est coach en entreprise depuis plus de 15 ans et thérapeute en EFT depuis 10 ans. Elle a accompagné des milliers de personnes dans la gestion de leur stress, la libération de blocages ou de traumatismes émotionnels, et à retrouver leur énergie au quotidien. Elle anime des ateliers "Gestion du stress avec l'EFT" et "Gestion de conflits avec l'EFT" au sein des entreprises, pour une meilleure cohésion et un équilibre au travail. L'EFT apporte également plus de motivation et d'énergie.



**JEAN-MICHEL GURRET** est le Fondateur et Président de l'IFPEC, l'Institut Francophone de Psychothérapie Émotionnelle et Cognitive. C'est un expert certifié en EFT et un psychothérapeute reconnu. Auteur de plus de 15 ouvrages, formateur et conférencier, il est le seul Praticien EFT Français certifié par l'Association Internationale de la Psychologie Énergétique et il est spécialisé dans la prise en charge des traumatismes complexes. Sa vaste expérience s'étend de la pratique en cabinet à l'intervention au sein d'institutions psychiatriques.



**IFPEC**  
Thérapies de 4<sup>ème</sup> vague

Renseignements et inscription :  
<https://ifpec.org/je-vis-mieux-avec-eft/>