

# Praticien en EFT

## Thérapie centrée sur les émotions (EFT)

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 24144033F — Mise à jour : 14 janvier 2026

Organisme responsable : **AHTMA Formation**

### Contenu

#### Objectifs

L'EFT fait partie de la famille des thérapies brèves avec des résultats étonnants sur la santé physique et mentale et permet de traiter les souvenirs difficiles et toutes sortes de traumatismes anciens ou récents en déchargeant l'intensité émotionnelle d'une mémoire traumatique, générant ainsi un recadrage cognitif du souvenir permettant tout en intégrant l'événement douloureux dans son histoire de vie.

#### Programme

La formation EFT expose

- Ce qu'est L'EFT et son origine
- Les points utilisés en EFT, les méridiens et ses émotions rattachées
- Se familiariser avec les rondes et tapotements
- Les inversions psychologiques
- Comprendre les émotions. Reconnaître l'intensité d'une émotion. Apaiser les émotions négatives. Le cerveau émotionnel
- Stabiliser le consultant
- Identifier les différents traumatismes. Choisir une cible de travail. Retrouver les racines du passé. Traiter tous les aspects d'un évènement
- Traiter les souvenirs du passé avec la technique du film. La narration d'un souvenir. Se libérer d'un traumatisme sans larme. Nos réactions face aux menaces
- L'EFT et les troubles du stress post-traumatique

### Certifications préparées et métiers visés

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| Niveau d'entrée        | Niveau de sortie       |
| Sans niveau spécifique | Sans niveau spécifique |

#### Métiers associés

- J1102 — Médecine généraliste et spécialisée
- K1103 — Développement personnel et bien-être de la personne

### Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité   | Lieu   | Du         | Au         |
|------------|------------|--------|------------|------------|
| 2172456    | Présentiel | Vannes | 13/01/2026 | 30/12/2026 |

