



# Se LIBERER avec l'EFT

Coach conjugal &  
Praticienne EFT

# L'EFT, c'est quoi ?

## L'EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQS) EST UNE TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

Cette technique, découverte par le psychologue américain, Roger Callahan, dans les années 1970, est désormais scientifiquement reconnue dans son efficacité à soulager un ensemble de problèmes psychiques et physiques.

## COMMENT ÇA MARCHE ?

L'EFT est une technique de libération émotionnelle qui associe la stimulation de points d'acupuncture à la parole. Cette approche permet à la personne de s'exposer à sa problématique, qui peut être à la fois éprouvante et stressante, tout en restant détendue. C'est donc une manière de traiter un vécu émotionnel intense, en demeurant maintenu et contenu dans une bulle de sécurité.



MARIE-CHRISTINE  
ROY-GUILLEMINOT

Praticienne  
certifiée  
en EFT Clinique

# Le coaching conjugal

**CHAQUE COUPLE EST UNIQUE ET MÉRITE D'ÊTRE HEUREUX : EN QUOI CONSISTE MON AIDE ET MON ACCOMPAGNEMENT ?**

- Aider les couples à sortir d'une crise relationnelle
- Aider chaque personne à clarifier sa situation pour prendre les bonnes décisions
- Aider à chercher ensemble ce qui pourrait devenir une solution commune au couple
- Accompagner les couples vers une amélioration dans leur vie à deux
- Aider les couples à redynamiser leur relation
- Accompagner les couples vers un approfondissement et un développement de leur relation amoureuse



**MARIE-CHRISTINE  
ROY-GUILLEMINOT**  
Coach Conjugal  
certifiée

# Le coaching conjugal



## QU'EST-CE QUE LE COACHING PEUT VOUS APPORTER ?

- Comprendre clairement la problématique qui se pose à un instant T.
- Apporter des réponses à vos interrogations
- Définir précisément ce que vous voulez (Quelle est votre demande ?)
- Clarifier vos motivations (Pourquoi voulez-vous changer ?)
- Prendre conscience de vos points forts et de vos points faibles
- Vous fixer des objectifs précis pour atteindre les changements souhaités
- Améliorer votre situation
- Résoudre votre problème
- Approfondir votre relation
- Devenir autonomes et créateurs de votre vie et de votre couple

MARIE-CHRISTINE  
ROY-GUILLEMINOT  
Coach Conjugal  
certifiée

# Comment se passe une séance ?

Au cours de la séance, la personne s'exprime librement et expose le motif de sa demande. Elle est encouragée à **clarifier ses objectifs** concernant ses difficultés.

Pour traiter l'objet de sa demande, je l'invite à **se connecter à un événement clé de sa problématique**. Je la guide dans la **réalisation d'une série de tapotements**, tout en la soutenant et en l'accompagnant, dans **la verbalisation de son problème**.

Il y a donc conjugaison du physique et du verbal.

Le but de cette technique est de maintenir la personne détendue, tout en l'exposant à son problème. Grâce à cette bulle de confort, elle peut **se libérer de ses blocages émotionnels**.

En fin de séance, la personne est tranquille, calme, apaisée.





## Le tapping

Durant une « ronde EFT » au cours de laquelle la personne évoque un événement clé de son vécu émotionnel, elle stimule avec ses doigts **15 points répartis sur le corps** : tête, visage, torse, et doigts de la main.

Les points utilisés en EFT correspondent aux **méridiens d'acupuncture** de la médecine traditionnelle chinoise.

Les tapotements se font du bout des doigts, ils restent **doux et non douloureux**.





# Mon approche

Chaque personne est unique. C'est pour cela que j'utilise divers outils en les sélectionnant selon les besoins de chacun(e).

CHAQUE PERSONNE

EST UNIQUE



## MEDITATION

Méditation  
guidée  
Visualisation  
Respiration



## YOGA

Postures douces  
Mantras  
Affirmations  
positives



## EFT

Technique de  
libération  
émotionnelle



# Pourquoi consulter ?

- Problèmes relationnels
- Manque de confiance en soi ou d'estime de soi
- Stress, anxiété, angoisse, déprime ou dépression
- Difficultés familiales ou conjugales
- Burn-out
- Douleurs chroniques : maux de tête, maux de ventre, mal au dos etc
- Peurs, phobies
- Addictions : tabac, alcool, drogues, sexe...





# Quels bénéfices ?

**Vous libérer de  
vos blocages  
émotionnels**

**Vous apaiser**

**Rééquilibrer vos  
énergies**

**Clarifier vos  
motivations**

**Apporter des  
réponses à vos  
interrogations**

**Améliorer votre  
situation**

**DEVELOPPER VOTRE BIEN-ÊTRE**

# Durée et tarifs



La séance se déroule dans un climat respectueux, bienveillant et confidentiel.

Durée d'une séance : **1 heure** ou **1h30**

Tarif : **45€**

Couple : **70€**

**25€** pour les étudiants et personnes en situation précaire

NOMBRE DE SEANCES

ENTRE 2 ET 9 SEANCES

---

SELON LES PERSONNES

# Prenez Rendez-vous

Je vous reçois du lundi au samedi  
de 10h à 19h



06 40 19 27 30

COACH CONJUGAL



MARIE-CHRISTINE  
ROY-GUILLEMINOT

PRATICIENNE EFT CLINIQUE

