

## **LA METHODE PEC : Psycho, Energétique et Corporelle**

---

C'est une technique Psycho-émotionnelle, énergétique et corporelle qui permet de prendre la personne dans sa globalité (corps/esprit et énergie) et d'agir de manière efficace sur l'ensemble.

Nous savons que notre corps garde en mémoire des aspects de notre vie et cause des blocages aussi bien au niveau énergétique que mental.

Et, c'est en supprimant la cause que l'on arrivera à résoudre le symptôme (ce qui se manifeste).

Notre Méthode permet d'intervenir quel que soit l'origine du problème.

### **Prérequis :**

Aucun

### **La certification :**

A l'issue de chaque module une validation vous sera délivrée. Avec l'obtention des 4 modules (34 jours de formation) vous obtiendrez le **certificat de Praticien Méthode PEC** (Psycho-énergétique et corporelle) qui vous permettra de vous installer en tant que professionnel

### **Durée de formation et tarifs :**

La durée de totale de formation est de **34 jours**, le tarif est de 3740 €

La formation se décompose de la manière suivante :

- EFT : 7 jours (1 x 3 jours et 1 x 4 jours)
- Hypnose Symbolique : 10 jours (2 x 3 jours et 1 x 4 jours)
- Réflexologie crano-sacrée : 10 jours (2 x 4 jours et 1 x 2 jours)
- Kinésiologie et énergétique chinoise : 7 jours (1 x 3 jours et 2 x 2 jours)

# Pour en savoir plus sur le contenu de la formation METHODE PEC

---

## Pourquoi une telle méthode ?

Cette méthode a été créée par Delphine Lemoine, Praticienne en EFT et Hypnose Ericksonienne, également spécialisée en Thérapie Symbolique Avancée (Hypnose Humaniste) et par Romain Perry, Kinésologue.

Nos pratiques, même si toutes efficaces dans leurs champs d'applications, restent spécifiques, et, en collaborant, nous avons élargi notre champ d'intervention, l'efficacité de la complémentarité a été mise en lumière.

## La formation :

La méthode PEC a pour objectif de former des praticiens solides et capables de s'adapter à toutes les demandes.

Pour l'aspect psycho-émotionnel, vous apprendrez des techniques d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne, et d'EFT (Emotionnal Freedom Techniques).

Pour l'énergétique, vous vous appuyerez sur des techniques issues de la kinésiologie et de la médecine traditionnelle chinoise.

Et enfin pour le plan corporel, vous apprendrez la réflexologie cranio-sacrée, une technique douce issue de l'Ostéopathie.

Le praticien méthode PEC pourra à la fois intervenir en individuel mais aussi en groupe (clubs de sport, centres de bien-être, entreprises...).

C'est également une technique qui pourra venir compléter vos connaissances si vous êtes professionnel de santé, coach, ou thérapeute.

## Les domaines d'application de la méthode PEC :

La méthode PEC couvre de larges domaines d'application, que ce soit au niveau professionnel, familial, personnel, sportif, éducatif, à titre d'exemple :

- Au niveau psycho-émotionnel : stress, anxiété, angoisses, peurs, phobies, dépression, dépendances, troubles alimentaires, confiance en soi, sommeil...
- Au niveau physique, hormonal et énergétique : maux de dos, migraines, tensions physiques, douleurs inexpliquées, troubles digestifs, dérèglement hormonal, amélioration des capacités physiques, déséquilibre énergétique...

- Il est important de préciser que le Praticien Méthode PEC ne remplace en aucun cas le médecin. Il ne fait ni diagnostic ni prescription médicale.

## **Le cursus de formation comprend 4 modules :**

### **1/ L'EFT: Emotional Freedom Techniques (7 jours):**

L'EFT fait partie des thérapies énergétiques qui consistent à rééquilibrer les flux énergétiques qui circulent le long des méridiens.

Cet équilibre est nécessaire pour maintenir un bon état physique et émotionnel de l'organisme.

En tant que praticien en méthode PEC, vous apprendrez à identifier les émotions négatives bloquées, refoulées, qui s'expriment ensuite dans le corps sous la forme de douleurs physiques ou émotionnelles.

Vous pratiquerez les protocoles fournis afin d'en sentir vous-même les effets.

#### **Programme EFT :**

- L'histoire de l'EFT,
- La méthode,
- Le processus de paix de Gary Graig,
- L'anamnèse,
- Les émotions primaires,
- Les croyances,
- Les blessures de l'enfance et les étapes de la guérison, le deuil.
- Divers protocoles (Ho'oponopono, Emotrance, trio choix, technique de visualisation, technique du film, l'EFT en pensée...)
- La pratique en groupe, l'EFT avec les enfants.
- La psychologie positive en EFT.

D'autres thèmes comme l'inconscient et le fonctionnement cérébral seront également abordés.

### **2/ L'Hypnose Symbolique (10 jours):**

Vous utiliserez des techniques qui vous permettront de travailler aussi bien en individuel qu'en groupe.

Les protocoles fournis utilisent des méthodes d'hypnose Ericksonienne et Humaniste.

Vous appliquerez les différentes techniques à travers un travail sur la suggestion,

l'observation et l'adaptation.

Vous utiliserez les représentations mentales symboliques afin de soulager les mémoires et blessures émotionnelles.

L'hypnose symbolique est particulièrement adaptée pour accompagner les passages difficiles, les changements de vie et atténuer le mal être.

## Programme :

- Histoire et différences de L'Hypnose Ericksonienne et Humaniste
- Conscient/Inconscient définition
- Le discours pré hypnotique, les fausses croyances
- La synchronisation et la reformulation
- L'anamnèse, le SCORE
- La pyramide de Dilts
- Induire un état de conscience modifié :
  - en focalisation interne et en ouverture
  - en associé et dissocié
  - Les protocoles symboliques:
  - Les lignes du temps
  - Le féminin et masculin intérieur
  - L'enfant intérieur
  - Le critique et le sage
  - La maison
  - Couper un lien : la technique du deuil

## 3/ La Réflexologie crânio-sacrée (10 jours) :

Ce module va nous apprendre une technique douce issue de l'ostéopathie, simple et complète, totalement dédiée à l'écoute du corps. La réflexologie cranio-sacrée agit sur les domaines suivants :

- mal de dos, cervicales (lombalgie, cervicalgie, hernie discale...)
- sciatique, cruralgie, pubalgie
- douleur épaule, hanche, coude, genou, main ou pied (entorse, tendinite...)
- problème ORL (rhinite, sinusite chronique, asthme, vertiges, acouphènes...)
- maux de tête, migraines (céphalée, yeux...),
- troubles digestifs, circulatoires,
- séquelles traumatiques (accident, fractures, choc...)
- douleurs organiques (foie, rein, estomac,...).

Cette technique se caractérise par deux étapes :

- Un bilan précis des restrictions du Mouvement Respiratoire Primaire (MRP) de l'ensemble ou d'une partie du corps humain. Le MRP est le mouvement qui anime les tissus humains (les os, les articulations, mais aussi les organes). La première étape de cette technique est d'écouter le bon fonctionnement de ce MRP au niveau du crâne. Le but est alors d'observer à quel endroit les restrictions du MRP se situent.
- Une réharmonisation, par de légères impulsions au niveau du sacrum et sans manipulation (cracking) qui pourrait être traumatisante.

### Programme:

- Ecoute active du corps
- Les inversions de mouvements
- Les verrous énergétiques
- Comment bougent les os et les vertèbres
- Les mouvements des os crâniens
- Ecoute et équilibration du crâne, des vertèbres, du sacrum, de la cage thoracique, de l'iliaque, des membres inférieurs et supérieurs, des mains, des pieds
- Les mouvements fluidiques intra-osseux
- Les viscères
- Les correspondances vertèbres et émotions

### 4/ La Kinésiologie et énergétique chinoise (7 jours) :

Cette technique (découverte dans les années 60 par le DR GOOGHEART, Chiropracteur) a mis en évidence, la relation entre les muscles, les organes et les méridiens d'acupuncture, ainsi, que le lien entre le stress et le tonus musculaire.

Ainsi, à chaque méridien d'acupuncture sont associés des muscles et un organe.

La kinésiologie permet d'établir un profil ou bilan énergétique en testant ces différents muscles. Une fois les déséquilibres énergétiques détectés nous utilisons des techniques, la plupart issues de la médecine chinoise, pour rééquilibrer le système énergétique de la personne. Ainsi tous les systèmes en inter-relation sont également équilibrés, puisqu'en agissant sur un système nous agissons sur l'ensemble des systèmes (structurel, biochimique, énergétique, psycho-émotionnel).

A la fin de cette formation vous saurez détecter l'origine des différents stress d'une personne et vous pourrez également lever les blocages de celle-ci en la rééquilibrant énergétiquement.

## Programme :

- test musculaire
- pré-tests
- triangle de la santé
- points d'alarme
- yin yang
- test des 14 muscles principaux
- techniques de renforcement
- équilibration énergétique par les 5 éléments
- correction au fur et à mesure
- test des 32 muscles additionnels
- l'horloge des méridiens
- grille de lecture
- syntonisation.

