

# Séances D'EFT :

retour à l'autonomie émotionnelle



## Un temps pour vous

L'EFT en visioconférence avec Jean-Pierre Triadon

# Un temps pour vous

## EFT en visioconférence

Un temps pour vous,  
à votre rythme

Séance individuelle · 70 €  
Mardi et jeudi, sur réservation

Jean-Pierre Triadon  
Praticien EFT et réflexologue

01



Ralentir, écouter ce qui se passe en soi,  
retrouver une marge de choix.

# Un temps pour vous

Je suis Jean-Pierre Triadon, réflexologue et praticien EFT. Mon travail s'inscrit dans la récupération profonde et l'accompagnement de la régulation naturelle du système nerveux. Je propose des espaces où l'on peut ralentir et écouter ce qui se passe en soi.

La séance individuelle d'EFT est une prestation à part entière, que vous pouvez réserver indépendamment du Parcours Autonomie. Nous partons d'une situation de votre quotidien et prenons le temps de voir si cette approche vous convient.

Au fil de ces pages, vous découvrirez ce qu'est l'EFT, ma manière de l'utiliser et le déroulement d'un rendez-vous. Nous aborderons aussi sa place dans le Parcours Autonomie.

Les séances individuelles sont proposées uniquement en visioconférence, le mardi et le jeudi, sur réservation. Le tarif est de 70 € pour une heure. Vous pouvez commencer par une demande précise, sans vous engager dans un parcours.

# Quand le calme ne suffit pas

Quand tout continue  
à l'intérieur...

Une conversation qui  
revient.  
Le lendemain que l'on  
anticipe.

Partir de ce que vous vivez, avec vos mots.

02



Vous êtes chez vous, mais quelque chose  
continue à l'intérieur.

# Quand le calme ne suffit pas

La journée se termine. Autour de vous, le calme revient, mais vos pensées continuent. Une conversation vous revient. Vous anticipez le lendemain. Vous vous demandez si vous avez bien fait, bien dit ou suffisamment donné. Vos épaules restent hautes et la pause semble difficile à trouver.

Ces moments peuvent accompagner une période chargée, une décision délicate, une relation inconfortable ou la difficulté à poser une limite. Avant de chercher immédiatement une solution, nous commençons par reconnaître ce qui est présent.

« Cette conversation me tend encore. » « Je suis inquiet à l'idée de ce rendez-vous. » Nommer une situation précise nous donne un point de départ. Nous regardons aussi ce que vous remarquez dans votre corps.

Vous venez avec vos mots et votre expérience. Vous n'avez pas à présenter une histoire parfaite, ni à savoir déjà ce que vous devriez ressentir. Nous prenons le temps de préciser ensemble ce que vous souhaitez explorer.

# La récupération profonde

Sortir un moment  
de l'effort permanent

Ralentir.  
Laisser de la place à vos  
sensations.

Nous observons ensemble ce qui vous  
convient.

03



Sortir un moment de l'effort permanent.

# La récupération profonde

La récupération profonde désigne ici la possibilité de sortir, un moment, de l'effort permanent. Ne plus devoir répondre à toutes les sollicitations. Laisser de la place à vos sensations et à votre rythme, en vous éloignant du sentiment d'urgence.

Ce temps permet de regarder ce qui se passe avec davantage de recul. Observer votre expérience, plutôt que rester entièrement pris dans l'action. Les séances visent à accompagner un retour vers davantage de calme et de disponibilité, lorsque cela est possible.

À distance, vous effectuez vous-même les gestes. Je vous accompagne par la parole, l'écoute et l'observation. Nous ajustons ce que nous faisons à vos réponses.

Une proposition vous convient ? Nous l'explorons. Elle ne vous convient pas ? Nous l'adaptions ou la laissons de côté. Votre expérience nous guide tout au long de la séance.

# L'EFT, simplement

## L'EFT, simplement

Votre ressenti, vos mots,  
des tapotements légers.

Vous effectuez les gestes vous-même, à  
votre rythme.

04



Votre ressenti, vos mots et des tapotements  
légers.

# L'EFT, simplement

EFT signifie Emotional Freedom Techniques. En français, on parle souvent de « techniques de libération émotionnelle ». Le mot « tapping » désigne les tapotements. Dans mon approche, je préfère parler de retour à l'autonomie émotionnelle.

La pratique associe l'attention portée à une situation, les mots qui décrivent votre ressenti et des tapotements légers sur certains points du visage et du haut du corps. Ces zones correspondent à des points utilisés en acupuncture, stimulés ici avec les doigts, sans aiguille. Vous restez habillé et faites les gestes vous-même.

Une phrase peut être très simple : « Quand je pense à cette réunion, je sens une tension dans le ventre. » Nous utilisons un langage qui vous ressemble et observons ce qui se passe pendant et après la séquence.

Mon objectif est de vous aider à observer vos émotions et à retrouver une marge de manœuvre dans vos réactions et vos décisions. Votre réponse vous appartient.

# Une situation précise

Demain, je parle  
devant mes collègues

Une situation précise.  
Un ressenti à observer.

Exemple fictif · Après la séquence, qu'est-ce  
qui a changé ?

05



Il n'y a pas de bonne réponse à donner au praticien.

# Une situation précise

Prenons un exemple fictif : « Demain, je dois parler devant mes collègues et je me sens tendue. » À quel moment la tension apparaît-elle ? En imaginant entrer dans la salle, le regard des autres ou la peur de perdre ses mots ? Nous choisissons un point suffisamment précis.

La personne décrit ce qu'elle remarque : une gorge serrée, de l'agitation ou une pensée comme « je vais être jugée ». Si cela lui est utile, elle évalue son inconfort de zéro à dix. Ce chiffre est un repère personnel, pas un diagnostic.

Nous commençons une séquence avec des mots proches de ce ressenti et des tapotements doux. Puis nous faisons une pause. Qu'est-ce qui reste présent ? Est-ce plus léger, identique ou différent ?

Une absence de changement est aussi une information. Elle peut nous inviter à préciser la situation, à ralentir ou à changer de proposition. Ce qui compte, c'est votre expérience réelle et votre liberté de la décrire honnêtement.

# L'émotion comme information

Vos émotions  
vous renseignent

Un peu d'espace  
avant de répondre.

Reconnaître ce que vous ressentez et choisir  
votre réponse.

06



Reconnaître ce que vous ressentez et choisir  
votre réponse.

# L'émotion comme information

Une émotion désagréable peut vous renseigner sur ce que vous vivez, vos besoins ou une difficulté concrète. La peur, la colère ou la tristesse peuvent vous inviter à modifier votre posture ou votre manière d'agir.

Il ne s'agit pas de ne plus rien ressentir, ni de penser positivement à tout prix. Nous cherchons à voir si un peu d'espace peut apparaître entre une situation et votre réaction. Une discussion peut rester délicate, tout en devenant plus facile à préparer.

Vous pouvez reconnaître une colère et choisir comment poser une limite. Vous pouvez ressentir un doute et décider d'un petit pas possible.

L'EFT ne change pas automatiquement la situation extérieure et ne remplace ni le repos, ni une conversation, ni une aide concrète ou une décision. Elle peut vous aider à explorer la manière dont vous vivez une situation. Vous gardez la responsabilité de vos choix et des réponses que vous souhaitez apporter.

# Ce que vous souhaitez explorer

Une situation  
à explorer

Une préoccupation qui  
revient.  
Une limite difficile à poser.

Accompagnement de mieux-être, sans  
diagnostic.  
Il ne remplace pas un professionnel de santé.

07



Une petite situation concrète suffit pour  
commencer.

# Ce que vous souhaitez explorer

Une préoccupation revient sans cesse. Un événement à venir vous met sous tension. Une situation désagréable se répète. Vous aimeriez dire non, mais la culpabilité arrive, ou parler plus librement alors que le regard des autres prend beaucoup de place.

Vous pouvez aussi ressentir simplement le besoin de vous arrêter et de faire le point. Ce sont des portes d'entrée possibles, pas une liste de troubles que je prétends traiter. Nous vérifions ensemble si votre demande correspond à mon cadre.

Je ne suis pas un professionnel de santé. Je ne pose pas de diagnostic et ne remplace pas un médecin, un psychologue ou un autre professionnel de santé. Une souffrance importante, persistante ou liée à une situation traumatique nécessite un accompagnement de santé adapté.

Pour une séance de mieux-être avec moi, vous venez avec ce que vous souhaitez explorer aujourd'hui. Vous n'avez pas à raconter toute votre vie, ni à savoir exactement quelle émotion nommer.

# Votre rythme, vos limites

Vous gardez  
la main

Votre rythme.  
Vos limites.  
La liberté de faire une  
pause.

Sans effet garanti. Ni psychothérapie, ni  
traitement médical.

08



Vous pouvez demander une pause ou arrêter  
à tout moment.

## Votre rythme, vos limites

Vous gardez la main pendant toute la séance. Vous pouvez choisir de ne pas aborder un sujet, ne pas répondre à une question, demander une pause ou arrêter les tapotements. Réserver un rendez-vous ne vous oblige pas à aller au-delà de ce qui vous semble acceptable.

Je propose un rythme qui permette de rester en lien avec ce qui se passe ici et maintenant. Nous ne cherchons pas à faire remonter coûte que coûte des souvenirs difficiles.

Une intensité émotionnelle trop forte nous invite à ralentir, à revenir à l'environnement présent et à réévaluer ce qui est approprié. Votre confort et vos limites comptent dans les ajustements que nous faisons.

L'EFT n'est pas une méthode miracle et je ne promets pas d'effet garanti. Mon cadre est celui du mieux-être et de l'auto-observation. Il ne constitue ni une psychothérapie, ni un traitement médical ou psychologique, et ne s'y substitue pas.

# La présence à distance

Un échange humain,  
même à distance

Je vous guide en direct.  
Vous pratiquez chez vous.

Une pièce calme, un appareil stable, les  
mains disponibles.

09



Un rendez-vous individuel, adapté à votre  
demande.

## La présence à distance

L'EFT ne nécessite pas que je vous touche. Vous effectuez les tapotements tandis que je vous montre les gestes. Je vous écoute et vous aide à observer ce que vous ressentez. La visioconférence permet cet échange en direct.

Je peux voir les gestes que vous choisissiez de montrer et vérifier avec vous si le rythme convient. Vous pouvez me demander de répéter, de montrer un point ou de ralentir. Nous adaptons le rendez-vous à votre demande, au fil de l'échange.

Prévoyez une pièce calme où vous pouvez parler librement, une connexion stable et un appareil posé de manière à garder vos mains disponibles. Un ordinateur ou une tablette est pratique. Un téléphone convient aussi sur un support stable.

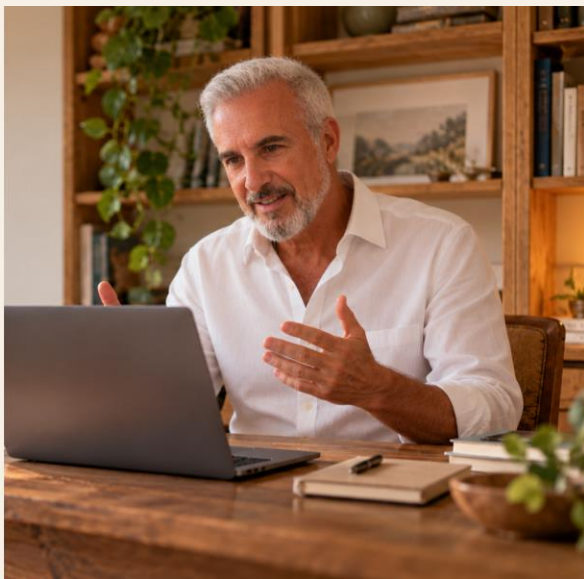
Ces séances sont proposées uniquement en visioconférence, le mardi et le jeudi, sur réservation. Vous pouvez ainsi bénéficier de cet accompagnement sans vous déplacer jusqu'à Fréjus.

# Le déroulement d'une séance

## Votre séance, pas à pas

Un échange pour préciser  
votre demande.  
Des séquences et des  
pauses.  
Un bilan de votre  
expérience.

Séance individuelle · 1 heure · 70 €  
Sans engagement automatique dans un  
suivi.



10

Nous avançons par séquences, avec des  
pauses pour observer.

# Le déroulement d'une séance

La séance dure une heure. Nous commençons par un échange : qu'est-ce qui vous amène et que souhaitez-vous explorer ? Qu'est-ce qui serait utile à la fin du rendez-vous ? L'objectif peut être modeste : comprendre une réaction, prendre du recul ou découvrir une pratique accompagnée.

Nous précisons une situation, vos sensations et les mots qui leur correspondent. Je vous montre les tapotements, puis nous avançons par séquences, avec des pauses pour observer. La séance s'ajuste à vos réponses et à ce que vous souhaitez poursuivre.

Vers la fin, nous faisons un bilan. Qu'avez-vous remarqué ? Qu'est-ce qui reste sensible ? Quel repère simple conserver ? Si cela est approprié, vous pouvez repartir avec une manière de pratiquer sur une petite tension du quotidien, en sachant quand vous arrêter.

Une autre séance peut être envisagée si vous le souhaitez et si cela a du sens. Il n'y a pas d'engagement automatique dans un suivi. La séance individuelle coûte 70 €.

# Le Parcours Autonomie

## Le Parcours Autonomie

Mieux percevoir ce qui se  
passe en soi.  
Retrouver une liberté de  
réponse.

Percevoir, ressentir, interroger,  
expérimenter,  
évaluer, choisir, observer à nouveau.

11



Mon rôle est de vous accompagner, sans  
décider à votre place.

# Le Parcours Autonomie

Dans le Parcours Autonomie, l'EFT est un outil possible lorsque cela est pertinent. Elle n'est ni une obligation ni la finalité de l'accompagnement. La finalité est de mieux percevoir ce qui se passe en soi et de retrouver davantage de liberté dans ses réponses.

Nous suivons un fil conducteur : percevoir une situation, ressentir ce qu'elle provoque, interroger ce que l'on croit savoir, expérimenter une réponse, évaluer les faits, choisir, puis observer à nouveau.

Une pensée comme « je dois toujours faire plaisir » peut devenir une question à explorer. Lorsque vous envisagez une limite, que ressentez-vous et que craignez-vous ? L'EFT peut accompagner ce ressenti. Vous pouvez ensuite essayer une petite limite dans votre quotidien et observer les faits.

Le parcours vous aide à confronter certaines certitudes à votre expérience, avec nuance. Un carnet personnel soutient cette observation entre les rendez-vous. Mon rôle est de vous accompagner dans cet apprentissage, sans décider à votre place.

# Choisir votre format

## Le format qui vous correspond

Séance individuelle EFT  
1 heure · 70 €

Parcours Autonomie  
8 semaines · 8 rendez-vous  
450 €

Parcours : 60 à 75 min par rendez-vous,  
carnet inclus.  
À distance, mardi et jeudi, sur réservation.

12



Votre demande guide le choix de l'accompagnement.

## Choisir votre format

La séance individuelle d'EFT dure une heure et coûte 70 €. Elle peut répondre à une demande ciblée ou vous permettre de découvrir ma manière d'accompagner. Vous réservez sans obligation de vous engager dans un parcours. Si vous souhaitez poursuivre, nous en parlons à partir de votre expérience.

Le Parcours Autonomie se déroule sur huit semaines, avec huit rendez-vous individuels de 60 à 75 minutes. Il comprend un carnet et des propositions d'observation entre les séances. Son tarif global est de 450 €.

L'EFT peut y être utilisée aux côtés de l'écoute corporelle, du questionnement et de l'expérimentation dans la vie quotidienne. Le parcours offre un fil conducteur dans la durée.

Vous n'avez pas à choisir immédiatement le format le plus long. Ces accompagnements ont lieu à distance, le mardi et le jeudi, sur réservation. Le choix dépend de votre demande et du format qui lui correspond.

# Préparer votre rendez-vous

## Un premier rendez-vous

« Je souhaite réserver une séance individuelle d'EFT en visio. »

07 86 48 97 92  
jeanpierre.triadon@gmail.com  
reflexologiefrejus.com

13



Vous venez avec une situation et une envie d'explorer.

# Préparer votre rendez-vous

Nous convenons de l'horaire et je vous communique les informations nécessaires pour vous connecter. Avant de réserver, vous pouvez me poser une question sur le format ou sur l'adéquation de votre demande avec mon accompagnement.

Le jour de la séance, prévoyez une heure pendant laquelle vous pourrez être disponible, sans sollicitations permanentes. Installez-vous dans un endroit où vous pouvez parler librement.

Vous n'avez pas besoin de connaître les points à l'avance, de croire à une explication particulière ou de réussir à vous détendre immédiatement. Je vous guide et nous observons ensemble ce qui vous est utile.

Pour prendre contact : 07 86 48 97 92 ou [jeanpierre.triadon@gmail.com](mailto:jeanpierre.triadon@gmail.com). Mon activité est présentée sur [reflexologiefrejus.com](http://reflexologiefrejus.com). Vous pouvez simplement dire : « Je souhaite réserver une séance individuelle d'EFT en visio. »

# Un peu d'espace pour soi

Un peu d'espace  
pour vous

Écouter ce que vous  
ressentez.  
Retrouver une marge de  
choix.

EFT uniquement en visioconférence  
Mardi et jeudi, sur réservation · 70 €  
07 86 48 97 92

14



Votre expérience compte davantage qu'un  
résultat attendu à l'avance.

# Un peu d'espace pour soi

Prendre un rendez-vous pour soi peut commencer par une situation ordinaire : une pensée qui revient ou une réaction que l'on aimerait mieux comprendre. Cela ne demande pas de tout remettre en question.

Nous ne choisissons pas toujours ce qui nous arrive, ni la première émotion qui apparaît. Nous pouvons parfois apprendre à mieux la reconnaître, à l'écouter et à retrouver un peu d'espace avant de répondre.

C'est dans cette direction que je travaille, à travers la réflexologie et l'EFT : la récupération profonde, l'écoute de soi et l'accompagnement de la régulation naturelle du système nerveux.

Je vous propose un cadre humain, attentif et respectueux de votre rythme. Nous prenons le temps de voir ce qui vous convient et de garder les repères utiles dans votre quotidien. Merci d'avoir découvert mon approche. Je serai heureux de vous accueillir pour un premier échange ou un rendez-vous.

VOTRE ACCOMPAGNANT

# Jean-Pierre Triadon



Praticien EFT et réflexologue

30

SÉANCES D'EFT

# Votre rendez-vous

## EFT individuelle

1 heure · 70 €

Uniquement en visioconférence

Mardi et jeudi, sur réservation

## Parcours Autonomie

8 semaines · 8 rendez-vous

60 à 75 minutes par rendez-vous

Carnet inclus · 450 €

## Un cadre de mieux-être

Sans diagnostic ni effet garanti.

Cet accompagnement ne remplace pas  
un suivi médical ou psychologique.

Séances D'EFT :  
retour à l'autonomie  
émotionnelle

Un peu d'espace  
pour vous

Un cadre humain, attentif  
et respectueux de votre rythme.

Jean-Pierre Triadon  
Praticien EFT et réflexologue

07 86 48 97 92

[jeanpierre.triadon@gmail.com](mailto:jeanpierre.triadon@gmail.com)  
[reflexologiefrejus.com](http://reflexologiefrejus.com)