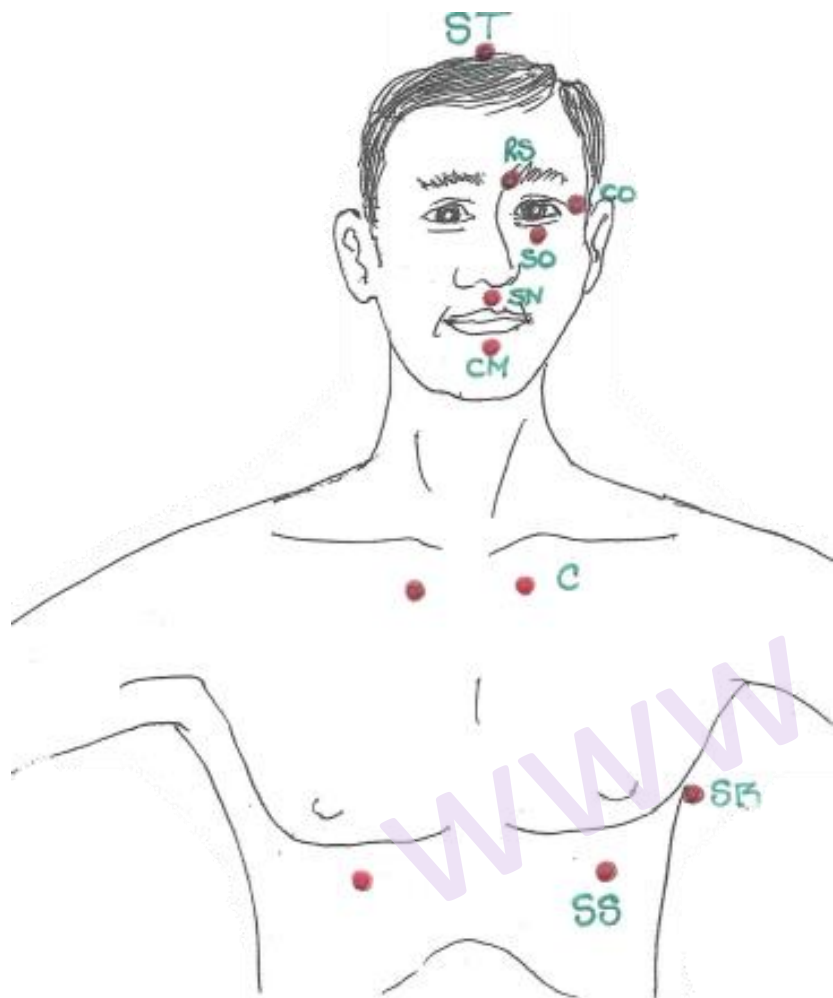
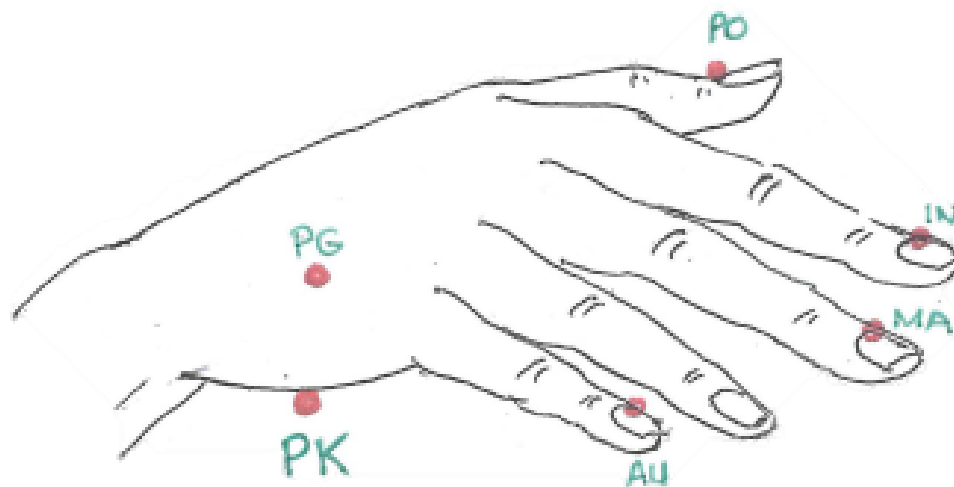


Les points EFT¹



Phrases de préparation 3 X « Même si... je m'aime et je m'accepte »	Point Karaté	PK
Points de séquence	Sommet de la Tête	ST
	Racine du Sourcil	RS
	Coin de l'Oeil	CO
	Sous l'Oeil	SO
	Sous le Nez	SN
	Creux du Menton	CM
	Clavicules	C
	Sous le Bras	SB
Sous les Seins	SS	
Main	Racine Ongle du Pouce Racine Ongle de l'Index Racine de l'Ongle du Majeur Racine de l'Ongle de l'Auriculaire	
Dessus de la main	Point de gamme	Gamut



¹ Dessins d'André Jacques, 2022

Méthode de base EFT²

1. Identifier une situation, une émotion, une problématique dérangeante.

2. Ciblage : quelle ÉMOTION émerge ? (une à la fois)
quelle(s) SENSATION(S) CORPORELLE(S) ressentez-vous?
quelle(s) PENSÉE(S) et/ou CROYANCE(S) y sont associée(s)?

3. Évaluer votre intensité émotionnelle sur une échelle de 0 à 10.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nul Max

4. Tapotez votre point Karaté et dites trois fois la phrase de préparation.
« Même si..., je m'aime et je m'accepte complètement »

5. Effectuez des rondes EFT en tapotant chaque point de séquence.

Verbalisez « dans vos mots ». Exprimez à voix haute ou dans votre for intérieur ce que vous ressentez (émotions/sensations), ou ce que vous vous dites lorsque vous vivez cette situation (pensées, croyances).

6. Après une ronde : Inspirez/Expirez... et laissez aller...

7. Une fois lancé(e), continuez vos rondes de tapping EFT jusqu'à ce que le problème ne vous dérange plus. On vise le point zéro sur l'échelle de l'intensité émotionnelle.

8. Réévaluez votre intensité émotionnelle sur une échelle de 0 à 10.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nul Max

9. Buvez de l'eau fraîche... abondamment !

² Méthode de base EFT reformulée par Diane Frenette, psychologue et conférencière