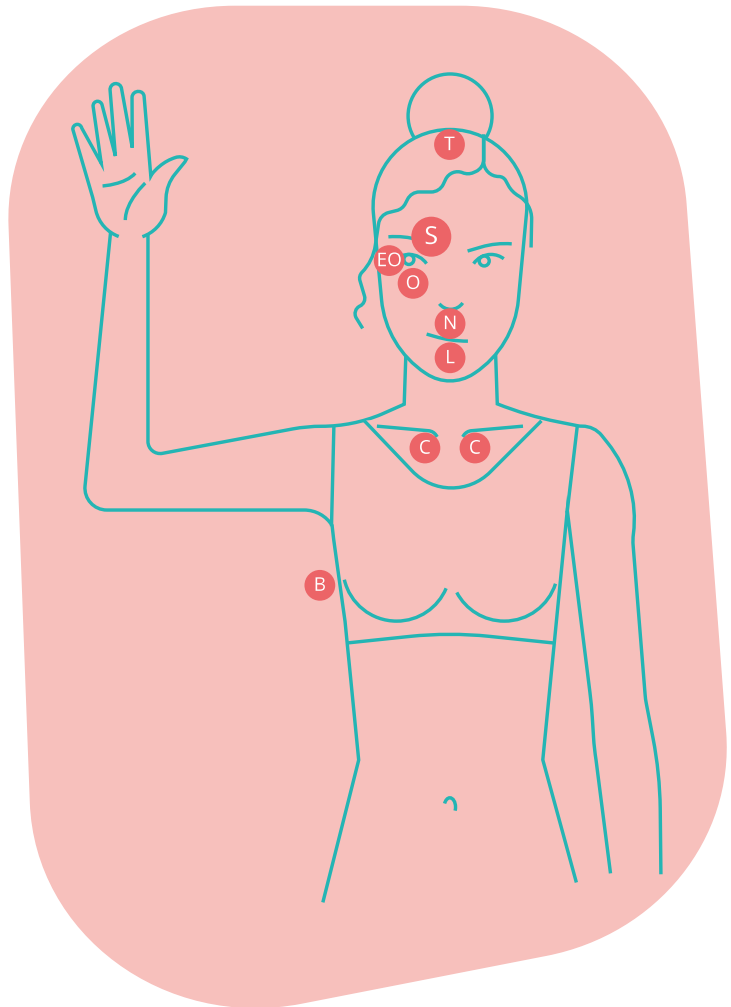
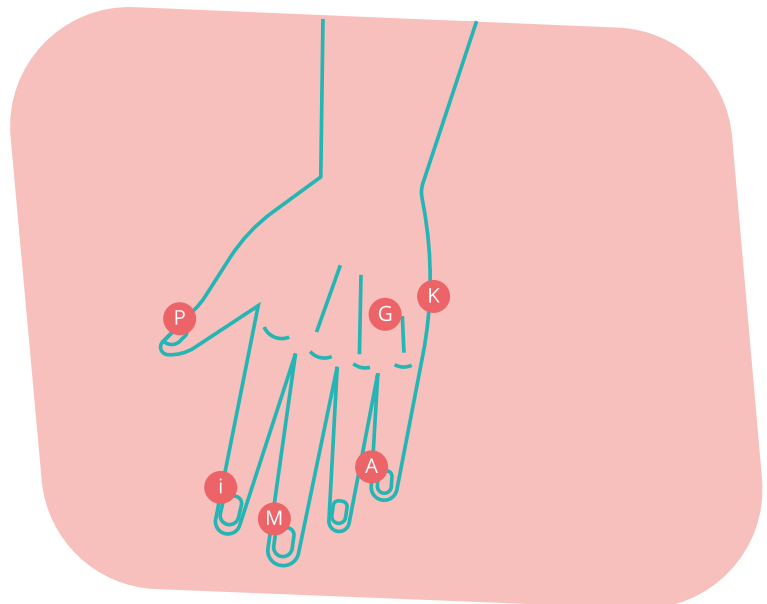


Fiche technique d'EFT

1. Choisissez **une difficulté** sur laquelle vous désirez travailler.
2. **Évaluez l'intensité** de votre inconfort. Attribuez une note d'intensité de 0 à 10 au problème choisi. (0= calme, 10= inconfort maximum).
3. **Faites la préparation** : Tout en tapotant le Point Karaté (K), répétez 3 fois à voix haute l'affirmation suivante :
« Même si j'ai ___ (votre ressenti, votre difficulté), je m'aime et je m'accepte tel que je suis. »
4. **Faites la séquence** : Tapotez sur chacun des points tout en répétant la phrase rappelant votre difficulté dans l'ordre suivant :
 - (T) Sur la tête
 - (S) Début sourcil
 - (EO) Coin de l'œil
 - (O) Sous l'œil
 - (N) Sous le nez
 - (L) Creux du menton
 - (C) Sous la clavicule
 - (B) Sous le bras
 - (P) Pouce
 - (I) Index
 - (M) Majeur
 - (A) Auriculaire
 - (G) Point de gamme
5. **Réévaluez l'intensité de votre inconfort ou du stress** sur une échelle de 0 à 10.
6. S'il y a toujours une intensité, refaites **la phase de préparation**. Vous pouvez préciser votre pensée en changeant quelque peu l'affirmation :
« Même si j'ai toujours ce reste de (nommez votre difficulté), je m'aime et je m'accepte tel que je suis. »
7. **Refaites la séquence** autant de fois que nécessaire.



©Sébastien Wiegant



Notez bien :

- Employez le verbe avoir et non être
- Essayez de décrire le plus précisément possible votre ressenti
- La pratique de l'EFT a tendance à donner soif. C'est normal, le corps évacue des toxines au fur et à mesure que les émotions bloquées se libèrent. Pensez à boire de l'eau pendant et après une séance.