

LES 4 ÉTAPES D'UNE SÉQUENCE EFT DE BASE

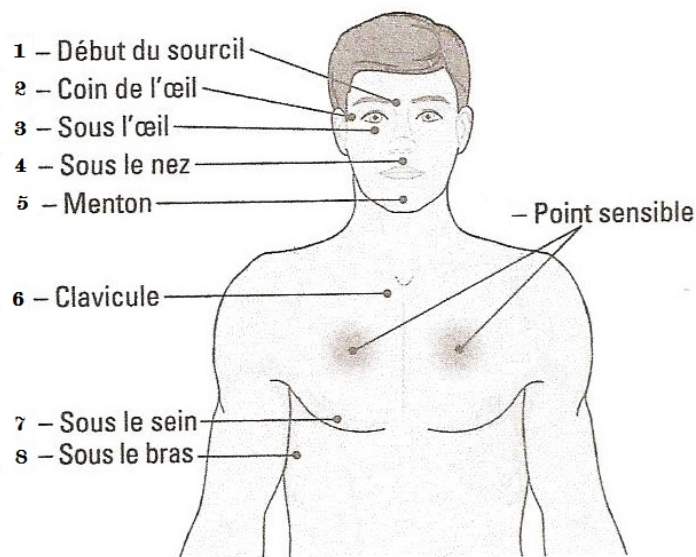
❶ Cibler le problème (par exemple: **une colère**) et évaluer son intensité (échelle de 1 à 10)

❷ Phrase de préparation → **tapoter le point karaté** (= tranche de la main)

*"Même si j'ai **cette colère à 9**, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis" (3 fois)*

❸ Phrase de rappel → **tapoter chaque point dans l'ordre** (cf. schéma) en répétant :

"Cette colère à 9"...



❹ Réévaluer l'intensité du problème (échelle de 1 à 10)

Tant qu'elle n'est pas descendue à 0, reprendre les étapes ❷ et ❸ en ciblant le "reste" du problème.

Ex: " *Ce reste de **colère à 6*** ".