

(Emotional Freedom Techniques) - « Recette de base »



## 1. Évaluation Être le plus spécifique possible !

Cibler le problème, l'émotion négative, la douleur, la peur...  
Visualiser la situation, projeter mentalement le film de l'événement perturbateur.

Évaluer le stress sur une échelle de 0 à 10.

<b>Corps ?</b>	Détendu	Tendu	Stressé, angoissé, douloureux, inconfortable, esprit ailleurs (dans le passé ou le futur), isolé, sur la défensive, peureux, dans le jugement...	10
	À l'aise	Mal dans sa peau		
<b>Émotions ?</b>	Confortable	Douloureux	5	
	Ouvert	Fermé		
<b>Mental ?</b>	Paisible	Angoissé	2	
	Connecté	Isolé		
<b>Énergie ?</b>	Calme	Agité	0	
	Réceptif	Sur la défensive		
<b>Temps ?</b>	Plein	Manque, vide	Détendu, ouvert, confortable, intégré et connecté, ici dans l'instant présent, réceptif, confiant, respectueux...	
	Fluide	Bloquée		
	Ici dans l'instant	Ailleurs (passé ou futur)		

Si pas assez de stress, essayer de mieux cibler le problème, **d'être plus spécifique**, de trouver un événement précis du passé.



## 2. Mise en scène

Répéter trois fois l'affirmation ciblée :  
« **Même si**.....(description brève et spécifique du problème), **je m'accepte profondément et complètement.** »

Tout en massant la zone lymphatique sensible au-dessus de la poitrine (zone orange sur l'image du buste) ou en tapotant le point karaté sur le tranchant de la main (point 14).

But : Permet de reconnaître le problème et de l'accepter tout en évitant de saboter inconsciemment la guérison. "L'inversion psychologique" montre en effet que souvent on ne désire pas vraiment résoudre le problème pour x raisons (peurs, excuses...). Il est important de neutraliser ces "avantages" inconscients qui entretiennent le problème ou la maladie, sinon aucune thérapie ne donnera de résultat.

## 3. Séquence Tapotement des points 1 à 14

Enchaîner par le tapotement des points d'acupuncture avec l'extrémité de l'index et du majeur (environ cinq ou sept fois chaque point) en allant du haut vers le bas.

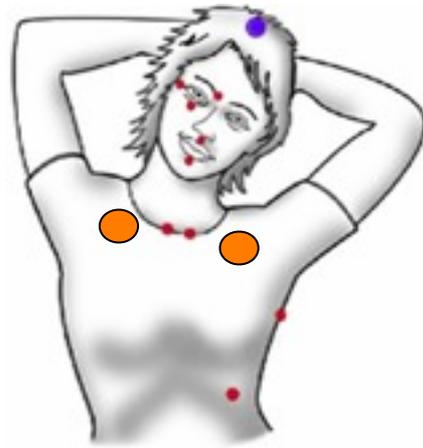
Garder le problème à l'esprit en répétant sur chaque point un bref énoncé rappel du problème.

# Protocole EFT

2

Points du visage et du torse :

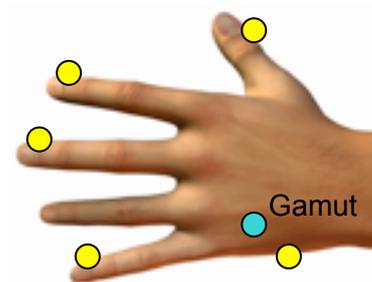
1. Sommet du crâne
2. Début du sourcil
3. Coin de l'œil
4. Sous l'œil
5. Sous le nez
6. Creux du menton
7. Début de la clavicule
8. Sous l'aisselle
9. Sous le sein



**La méthode raccourcie** se termine ici (avec le chapitre 6 « Évaluation finale »).  
Pour la procédure complète, continuez avec les points de la main.

Points de la main :

10. Coin de l'ongle du pouce
11. Coin de l'ongle de l'index (côté pouce)
12. Coin de l'ongle du majeur
13. Coin de l'ongle de l'auriculaire
14. Tranchant de la main : point karaté



## 4. « Gamme des neuf stimulations du cerveau »

Tapoter le point Gamut situé au dos de la main à proximité du croisement de la base de l'annulaire et du petit doigt (point en bleu), tout en stimulant le cerveau à l'aide des neuf actions décrites ci-dessous. La procédure ne prend pas plus d'une quinzaine de secondes.

Fermer les yeux / Ouvrir les yeux

Puis sans bouger la tête : Tirer au maximum le regard en bas à droite puis en bas à gauche / Rouler au maximum le regard dans un sens puis en sens inverse

Terminer par : Fredonner quelques secondes (p.ex. "Frère Jacques") / Compter de 1 à 5 / Fredonner à nouveau

**5. Répétition de la séquence** de tapotement des points 1 à 13

## 6. Évaluation finale

Penser à la problématique en réévaluant la douleur ou le stress de 0 à 10.

Si encore du stress refaire la procédure avec : « *Même si j'ai encore.....(nom du problème), je m'accepte complètement.* »

Et l'énoncé rappel : « **Ce restant de.....(nom du problème)** »

Ou « recibler » en cherchant des problèmes ou des événements liés (travail de détective).

**Affirmation de base d'EFT : La cause de toutes les émotions négatives est une perturbation dans le système énergétique du corps.**