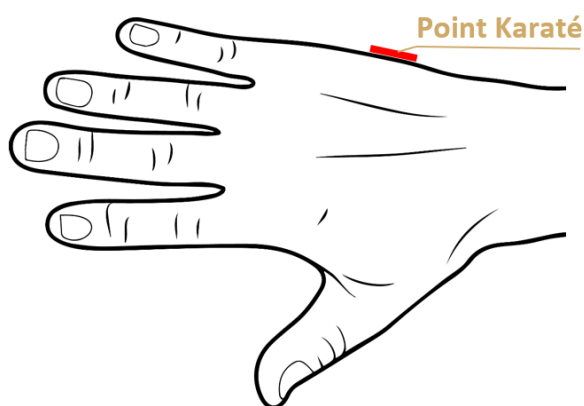
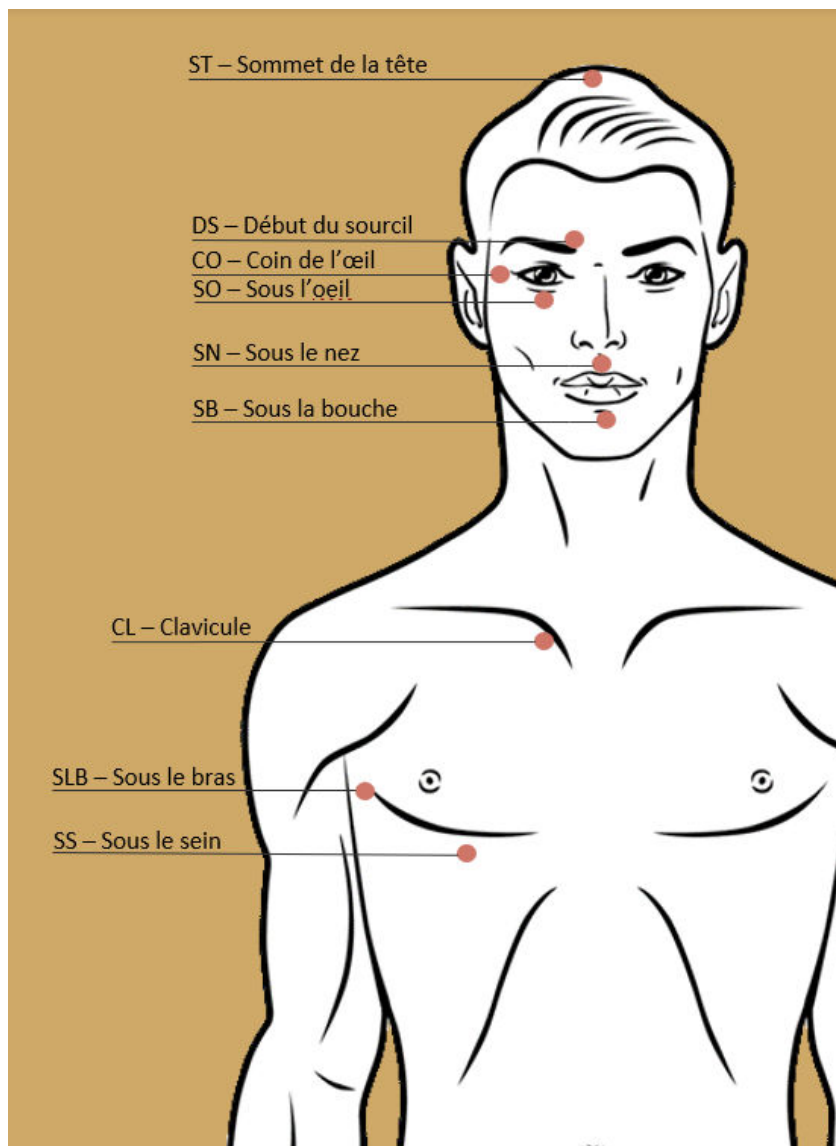


## La Séquence Simplifiée EFT



**1. Identifier le Problème :** Commencez par identifier l'émotion ou le problème physique que vous souhaitez traiter, identifier l'image la pire de la situation. Il est important de se concentrer sur un seul problème à la fois.

**2. Évaluer l'Intensité :** En regardant cette image, évaluez l'intensité de votre problème sur une échelle de 0 à 10, où 0 signifie aucune intensité et 10 représente l'intensité maximale.

**3. Commencez par tapoter le « point Karaté »** (sur l'image en bas à gauche), tout en récitant trois fois votre phrase de préparation, qui pourrait être quelque chose comme : *"Même si j'ai ce [problème] ou même si j'ai encore cette image dans la tête, je m'accepte profondément et complètement comme je suis."*

**4. Tapotez chaque point ci-contre environ une dizaine de fois** en commençant par le sommet de la tête tout en répétant une fois une courte phrase de rappel. Par exemple, si votre phrase de préparation était *"Même si je me sens anxieux(se) à propos de cette situation, je m'accepte profondément et complètement"*, votre phrase de rappel pourrait être simplement *« cette anxiété à propos de cette situation » / « c'est normal de ressentir cela » / « cette image » etc...*

**5. A la fin de la séquence, Évaluez l'intensité de votre ressenti** en repensant au problème. Recommencer les tapotements jusqu'au soulagement total.