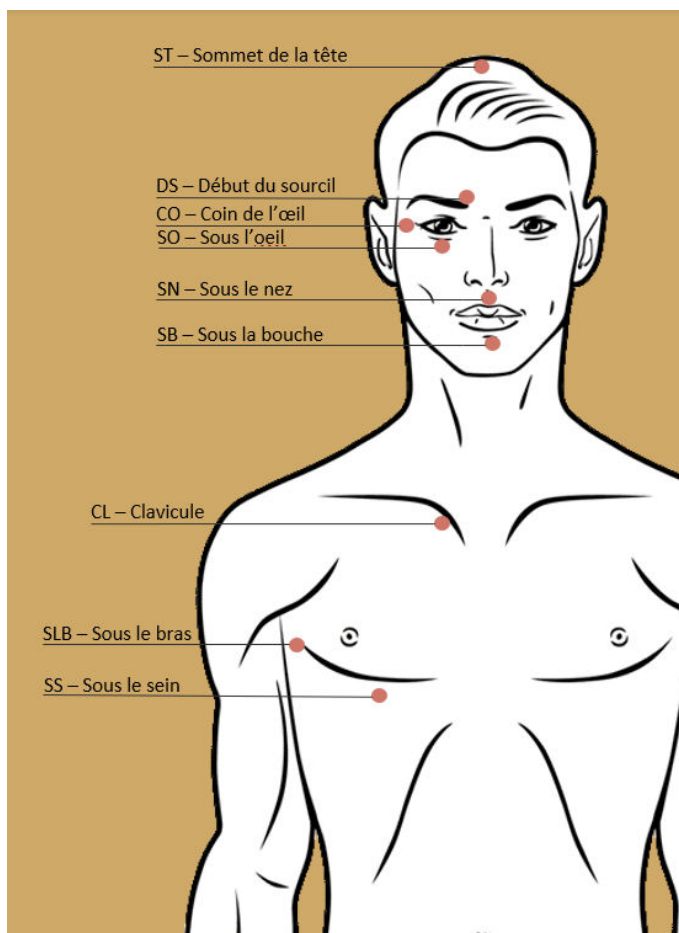
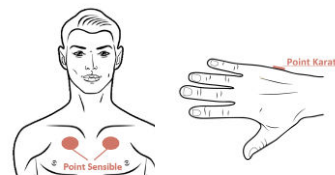
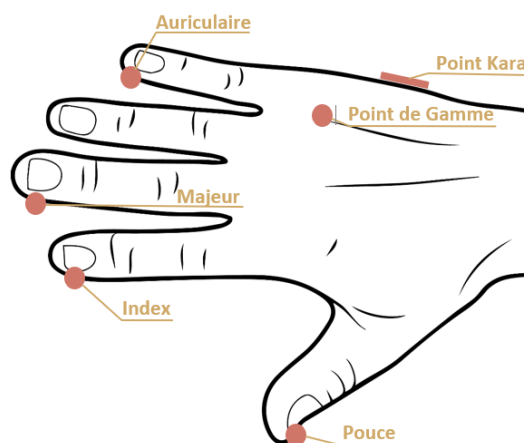


La Séquence Complète d'EFT

1. **Pensez au problème**
2. **Évaluez l'intensité du ressenti** sur une échelle de 0 à 10 (0 = aucune gêne / 10=maximum) en massant le point sensible.
3. **Phase de préparation** : Tapotez sur le **Point Karaté** ou en **massant le point sensible** en répétant 3 fois la phrase de préparation : « *Même si j'ai ... (énoncé du problème) ..., je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis* ».
4. **La séquence** : Tapotez ensuite en répétant la phrase courte de rappel uniquement (« *cette image / cette sensation/ cette émotion/c'est normal de ressentir encore cela/etc...* ») plusieurs fois (5 à 7 fois) sur chaque point :



5. **Continuez les tapotements avec 1 ou 2 doigts sur chaque point situé sur la base de l'ongle** en disant le rappel (« *ce problème* »). (Ne pas tapotez l'annuaire).



6. **Puis tapotez le Point de Gamme** (et répétez toujours la phrase de rappel) en effectuant la « Gamme des 9 actions » :
Fermez les yeux /-/ Ouvrez les yeux /-/ Regardez en bas à droite sans tourner la tête /-/ Regardez en bas à gauche sans tourner la tête /-/ Faire un cercle avec les yeux dans un sens /-/ Faire un cercle avec les yeux dans l'autre sens /-/ Fredonner un petit air connu (ex: Pirouette Cacahouète...) /-/ Compter rapidement de 1 à 5 /-/ Fredonner à nouveau le même air.
7. **Ré-évaluer alors de 0 à 10 l'intensité**. Si vous êtes à 0 ou 1, le problème n'en est plus un, vous avez terminé. S'il reste une intensité supérieure à 2, refaites la séquence en modifiant vos phrases de préparation et de rappel : « *ce problème* » devient « *ce reste de problème* ».