



# EFT -La Séquence Complète sur une page



## 1- Pensez au problème

**2- Évaluez l'intensité du ressenti (gêne, souffrance...)**  
entre « 0 » absence d'émotion et « 10 » le maximum d'émotion.



## 3- Traitez l'inversion psychologique ou IP

Répétez 3 fois la phrase de préparation en tapotant votre point de karaté ou en massant votre point sensible, tout en restant concentré sur votre problème.

*Même si j'ai « ce problème » je m'aime et je m'accepte complètement*



## 4- La séquence de tapotements

En disant la phrase de rappel (ce problème) une fois sur chaque point, tapotez 5 à 7 fois chaque point (sans les compter), en restant concentré sur votre problème.

Début du Sourcil	DS	« ce problème »
Coin de l'Oeil	CO	« ce problème »
Sous l'Oeil	SO	« ce problème »
Sous le Nez	SN	« ce problème »
Sous la Bouche	SB	« ce problème »
Sous la Clavicule	CL	« ce problème »
Sous le Sein	SS	« ce problème »
Sous le Bras	SLB	« ce problème »

**Pour faire la séquence complète :** Continuez en tapotant avec 2 doigts chaque point situé à la base de l'ongle. (côté gauche de l'ongle pour la main droite et côté droit de l'ongle pour la main gauche) en disant votre phrase de rappel :

Coin du pouce	PO	« ce problème »
Coin de l'Index	IN	« ce problème »
Coin du Majeur	MA	« ce problème »
Coin de l'auriculaire	AU	« ce problème »

Vous remarquez que l'on saute l'annulaire.  
Le méridien sera stimulé plus loin par le **Point de Gamme**



Continuez en tapotant continuellement sur le Point de Gamme, tout en effectuant les 9 actions suivantes :

- Fermez les yeux
- Ouvrez les yeux
- En gardant la tête droite, Regardez à droite,
- Puis regardez à gauche
- Tournez les yeux dans le sens anti-horaire d'une montre
- Tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre
- Fredonnez les premières notes d'un petit air connu,
- Comptez de 1 à 5 à haute voix,
- Fredonnez à nouveau du même petit air.



**5 – Ré – Évaluez** Reprenez tant que vous n'êtes pas à « 0 » tout en tenant compte des progrès dans la formulation de votre phrase d'IP et de la phrase de rappel.