

# Comment utiliser l'EFT ?

L'EFT vise à libérer le stress, les angoisses, les peurs, le manque de confiance en soi, les phobies, les addictions, les douleurs physiques, le mal-être et les symptômes post-traumatiques.

## ETAPE 1

**Identifiez** le problème ou l'évènement pour lequel vous souhaitez apaiser une émotion.

**Visualisez** la situation qui génère cette émotion. Quelle est l'émotion ressentie ?

**Évaluez** l'intensité de l'émotion de 0 à 10 (10 étant le plus fort et 0 le plus faible)

## ETAPE 2

Créez votre **phrase de préparation** : elle décrit le problème avec le plus de précision possible :

«Même si... [je ressens cette émotion/j'ai ces sensations à une intensité de X/10]... je m'aime et je m'accepte.»

Répétez 3 fois cette phrase en stimulant (tapotant avec 2 ou 3 doigts) le point karaté.

## ETAPE 3

**Tapotez** chaque point de la ronde EFT une dizaine de fois selon l'encadré. À chaque point ou presque, **répétez une phrase brève** pour vous permettre de **rester concentré** sur votre émotion : « cette émotion que je ressens », « cette sensation dans mon corps », « cette intensité à x/10 »...

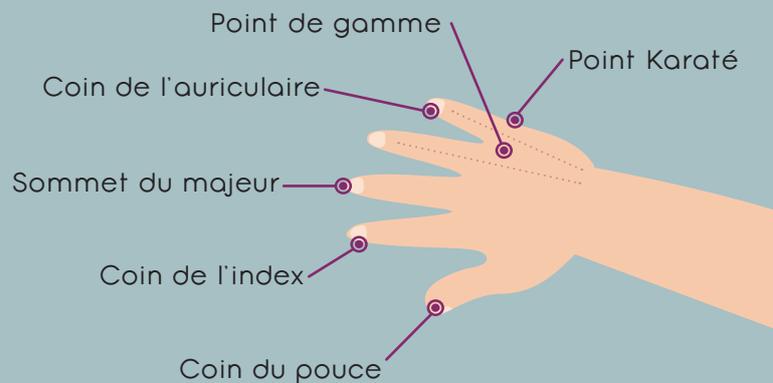
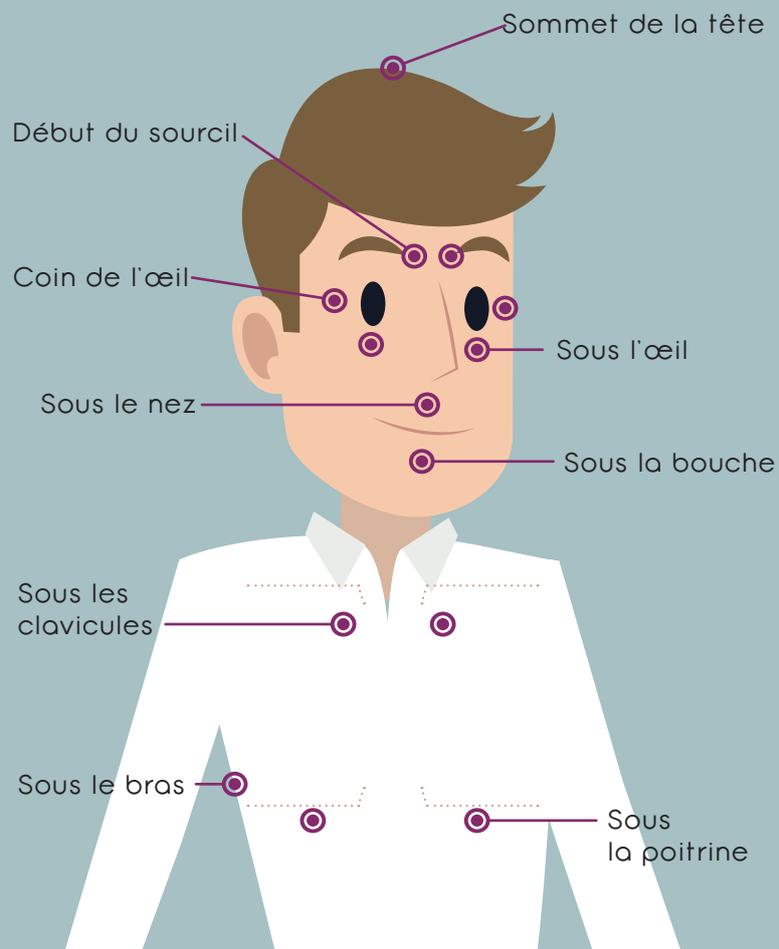
Une fois la ronde terminée, visualisez à nouveau la situation qui génère l'émotion, et évaluez l'intensité. Si elle est toujours élevée, recommencez depuis l'étape 2 jusqu'à ce que l'intensité se rapproche de 0.

Si d'autres émotions ou sensations apparaissent, refaites une ronde avec ces nouveaux ressentis.

 **COMME POUR TOUT TRAVAIL ÉNERGÉTIQUE, BUVEZ UN GRAND VERRE D'EAU AVANT ET APRÈS.**



[www.laparenthese-inspiree.fr](http://www.laparenthese-inspiree.fr)



## La ronde d'EFT

1. Point Karaté (avec la phrase de préparation)
2. Sommet de la tête
3. Début du sourcil
4. Coin de l'œil
5. Sous l'œil
6. Sous le nez
7. Sous la bouche
8. Sous la clavicule
9. Sous le bras
10. Sous la poitrine
11. Coin du pouce
12. Coin de l'index
13. Sommet du majeur
14. Coin de l'auriculaire
15. Point de gamme

La plupart des problèmes peuvent se traiter facilement, toutefois l'aide d'un praticien expérimenté reste conseillé pour les cas plus complexes