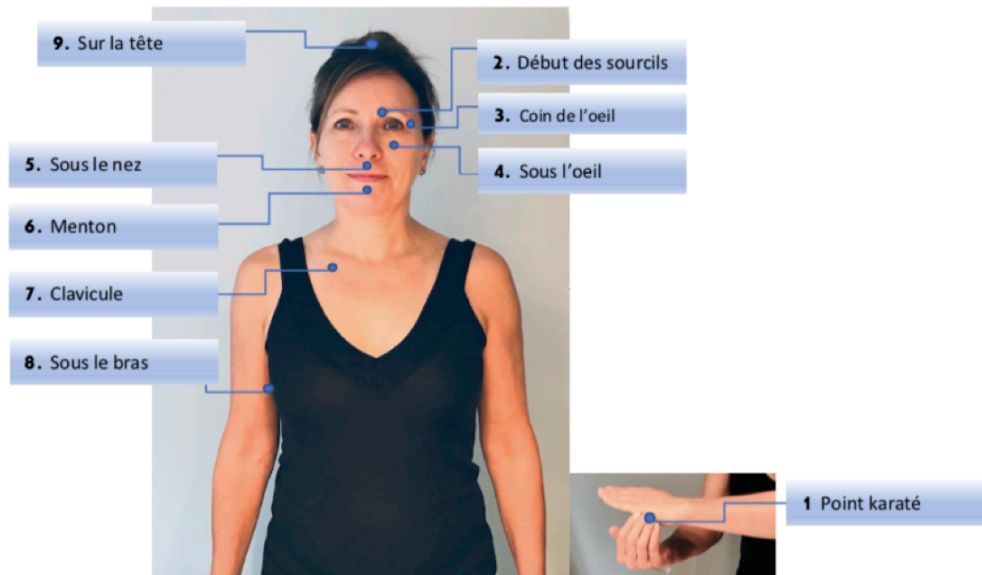


EFT – Schéma des points de tapping



AVANT de faire le tapping :
Évaluez l'intensité du « pas-bien » sur une échelle de 0 à 10 (10 = intensité maximale)

La SÉQUENCE du tapping :

- 1) **Point karaté 3 fois avec phrase complète.** Exemple : Même si j'ai une boule dans l'estomac, je m'aime et m'accepte complètement.
- 2) **Sur chacun des points 2 à 8 :** Seulement le « pas-bien ». Exemple : Boule dans l'estomac.
- 3) **Sur la tête :** Je m'aime et je m'accepte comme je suis.

APRÈS la séquence :

- Fermez les yeux. Prenez une grande inspiration. Observez ce qui monte.
 - Évaluez de nouveau l'intensité du « pas-bien ».
- Reprenez la séquence avec ce qui monte ou avec le même « pas-bien » jusqu'à ce que l'intensité soit très faible ou nulle.

EFT – Shéma tapping (séquence longue)



Pouce : sur le coin extérieur du pouce

Index : sur le côté de l'index, à la base de l'ongle, du côté du pouce

Majeur : sur le côté du majeur, à la base de l'ongle, du côté de l'index

Auriculaire : sur le côté de l'auriculaire, à la base de l'ongle, du côté de l'annulaire.

Point de gamme : sur le dos de la main, entre l'auriculaire et l'annulaire