



ST - sommet de la tête

DS - début du sourcil

SO - sous l'œil

SN - sous le nez

ME - menton

CO - coin de l'œil

CL - sous la clavicle

SB - sous le sein

SS - sous le bras

D'après le schéma extrait de «L'EFT POUR LES NULS», traduit et adapté par Jean-Michel GURRET

Les points de stimulation des doigts et le point de gamme

AU - auriculaire

MA - majeur

IN - index

PO - pouce

Point Karaté (PK)

Point de Gamme

EFT : LA MÉTHODE SIMPLIFIÉE

- 1) Identifiez votre problème précisément : pensez à l'événement difficile que vous avez vécu et identifiez l'image la pire de cette situation, comme si vous pouviez la voir sur un écran face à vous.
- 2) Demandez-vous ce que vous ressentez en regardant cette image et évaluez l'intensité de votre ressenti sur une échelle de 0 à 10.
- 3) Stimulez le tranchant de votre main (droite ou gauche) que l'on appelle le «point karaté» en orange sur la photo de gauche en répétant une fois la phrase suivante : «même si j'ai encore cette image dans ma tête et que je ressens ces sensations, je m'accepte comme je suis. Et c'est bien normal de ressentir encore cela».
- 4) Stimulez une dizaine de fois chacun des points ci-contre en commençant par le sommet de la tête en répétant une fois une courte phrase de rappel du genre : «cette image» / «cette sensation» / «cette émotion que je ressens» / «C'est bien normal que je ressente encore cela» etc.
- 5) A la fin de la stimulation des 15 points, respirez profondément, au besoin buvez de l'eau et évaluez ce que vous ressentez en repensant à la même image. Et recommencez le même processus jusqu'au soulagement total de votre ressenti.



Institut
Français
de **Psychologie**
Energétique
Clinique