

La méthode EFT

1. Quel est le **problème/événement** pour lequel vous souhaitez apaiser une émotion ? Identifiez avec précision l'**image** de la scène ou la **pensée** pour laquelle vous ressentez l'émotion la plus intense.

2. Quelle **émotion** ressentez-vous ? Identifiez et nommez-la.

Évaluez son intensité entre 0 et 10 (10 est l'intensité maximale et 0 est l'absence d'émotion).

3. Où dans votre corps sentez-vous l'émotion ? Décrivez la **sensation corporelle** (forme, couleur, aspects,...)

4. La phrase de préparation : elle décrit le problème avec le plus de précision possible.

«**Même si je ressens cette émotion*** et que j'ai ces **sensations*** quand je pense à ce **problème***, je m'accepte comme je suis.»

Répétez 3X cette phrase en stimulant le point karaté.

5. Stimulez une dizaine de fois chaque point en commençant par le sommet du crâne puis en descendant.

À chaque point, répétez une phrase courte comme par exemple : «**cette émotion*** que je ressens», «**cette sensation dans mon corps***», «**cette image***», «**cette intensité à x/10**»...

6. Une fois la ronde terminée, arrêtez de stimuler les points, prenez une grande inspiration et expirez lentement. Puis, évaluez à nouveau le niveau d'intensité.

S'il est toujours élevé, recommencez depuis l'étape 2 jusqu'à ce que l'intensité soit descendue le plus proche de 0 possible.

* Remplacez par les termes définis aux étapes précédentes et qui vous sont personnels.

