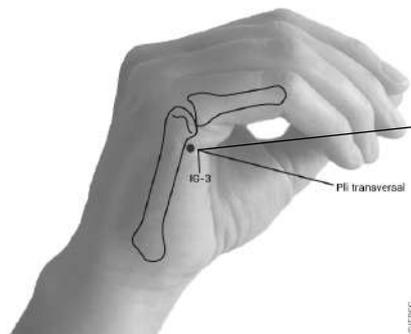


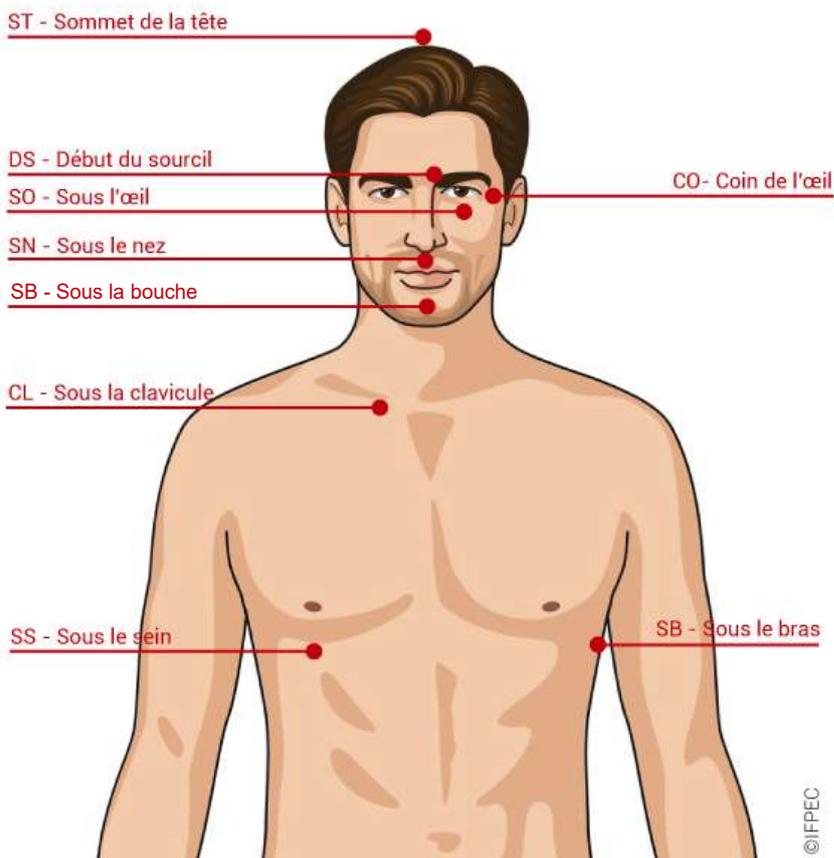
- 1 Pensez et identifiez votre problème précisément (situation, sensation physique de mal être, émotion, pensée toxique)
- 2 Évaluez l'intensité de ce qui vous affecte maintenant, en y pensant, sur une échelle de 0 à 10 (0 = aucune gêne / 10 = c'est intolérable)
- 3 Créez votre phrase de préparation en deux parties : « Même si j'ai (ce problème, ces émotions, ces pensées, ces sensations), je m'accepte tel que je suis »



Stimulez en tapotant le Point Karaté avec 3 doigts (PK) en répétant 3 fois la phrase de préparation

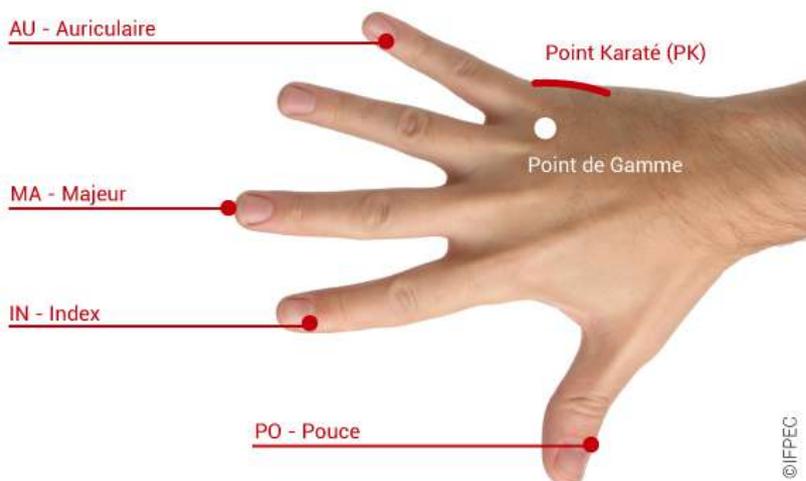
4 Définissez votre phrase de rappel. Vous pouvez aussi garder dans un premier temps la même phrase pour que la pratique soit plus confortable durant cette phase d'apprentissage. "Même si j'ai ... "

5 Enchaînez la séquence de stimulation des points méridiens : Tapotez chacun des points suivants (5 à 7 fois) en répétant une fois votre phrase de rappel à chaque point :



- Sommet Tête (ST) « Même si j'ai... »
- Début du Sourcil (DS) « Même si j'ai... »
- Coin de l'OEil (CO) « Même si j'ai... »
- Sous l'OEil (SO) « Même si j'ai... »
- Sous le Nez (SN) « Même si j'ai... »
- Sous la Bouche (SB) « Même si j'ai... »
- Clavicule (CL) « Même si j'ai... »
- Sous le Sein (SS) « Même si j'ai... »
- Sous le Bras (SLB) « Même si j'ai... »

Continuez en tapotant chaque point situé à la base de l'ongle (côté gauche de l'ongle pour la main droite / côté droit pour la main gauche) et en disant votre phrase de rappel :



- Coin du Pouce (CP) « Même si j'ai... »
- Coin de l'Index (IN) « Même si j'ai... »
- Coin du Majeur (MA) « Même si j'ai... »
- Coin de l'Auriculaire (AU) « Même si j'ai... »
- Point de Gamme (PG) « Même si j'ai... »

6 Évaluez la nouvelle intensité émotionnelle. Si besoin, effectuez de nouvelles rondes en corrigeant en conséquence la phrase de préparation : « même si j'ai encore (ce problème), je m'accepte comme je suis ». Puis « Ce reste de problème ». Recommencer jusqu'à intensité minimum

Voici un petit rappel des points méridiens que nous stimulons pour bien les apprendre dès le départ.
Il est également très intéressant de connaître la signification des points et les émotions auxquelles ils sont reliés.

les 15 points : correspondance avec les méridiens

- Le **premier point** que nous stimulons se trouve sur le tranchant de la main, le **Point Karaté** (auss appelé « **point intestin grêle n°3** »).
C'est un point qui permet de **dissiper les oppositions éventuelles de l'inconscient à la réalisation de nos objectifs**. C'est la raison pour laquelle on stimule ce point en premier lorsque l'on démarre une ronde d'EFT. Nous voulons débloquent notre inconscient. Ce point **dissipe également les pensées noires, le manque de confiance en soi et la crainte de l'échec**. Et il **développe les capacités intellectuelles, la perspicacité, l'adresse physique et les performances en tout domaine et notamment le domaine sportif, académique, professionnel etc.**
- Puis, on stimule **le point qui se trouve sur le haut de la tête**. Vous imaginez que vous tracez un trait entre le sommet de vos deux oreilles et à l'endroit où vous coupez la ligne médiane, nous trouvons **le point "sommet tête" (ST)** (point méridien vaisseau gouverneur n°20). Ce point **dissipe les tensions psychiques, la difficulté à aller de l'avant et la perte de courage**.
Et en même temps, il **développe les fonctions intellectuelles** comme par exemple la concentration, la mémoire. Il **agit aussi sur les 5 organes des sens et il redistribue l'énergie**, enfin il **l'apaise, il apporte force et volonté**. C'est un point important chez les personnes qui ont du mal à s'accepter.
- Le point suivant, **"début du sourcil" (DS)** (Vessie 2, c'est-à-dire le deuxième point du méridien de la vessie), se trouve au **début du sourcil**. Ce point **dissipe les séquelles émotionnelles** qui sont laissées par des événements difficiles ainsi que **le manque d'ambition, le manque d'ardeur à faire des choses et également la stagnation** dans n'importe quel domaine de votre vie. Ce point **développe le ressenti des émotions et l'intuition, la force intérieure, le courage d'effectuer les changements qui nous sont nécessaires**.
C'est un point qui est en lien également avec, la frustration, la peur, l'impatience, l'agitation.
- Ensuite, nous avons au coin de l'œil, le point **«coin de l'œil» (CO)** (vésicule biliaire n°1). En fait, il **dissipe les rancunes obsessionnelles, les sentiments de rage et de haine**. Il **dissipe également le besoin de vengeance et développe une vue juste sur l'ensemble des choses**, l'expression constructive de la colère et la mise en pratique bien pensée des idées et des rêves.
- Ensuite, on trouve le point **«sous l'œil» (SO)** (estomac 1). Ce point est en lien principalement avec **l'anxiété, la peur, les phobies, la faim, les privations, l'amertume, la déception et l'avidité**. Il **dissipe tout ce qui est obsessionnel et les idées fixes**. Il **dissipe également les besoins d'attachement excessif et le vide que l'on porte en soi**.

Il **développe la bonne assimilation des expériences, les capacités de donner et de recevoir de manière équilibrée, les sensations également de contentement et de plénitude**.

- **Le point sous le nez (SN) VG26** (point vaisseau gouverneur n°26), dissipe la timidité, la gaucherie, la honte de soi, la crainte de s'affirmer ou de s'imposer ou de dire «non», la peur de parler en public, l'effroi d'un examen à passer. Ce point développe l'originalité personnelle, l'aisance en société et l'acceptation de soi-même tel que l'on est dans l'instant présent. Au niveau des émotions, on le relie souvent à l'embarras, à l'impuissance et au désespoir.

- **Le point «sous la bouche» (SB)** (vaisseau conception 24), est en lien avec l'émotion de honte, l'indignité, la déféctuosité, l'inutilité. Il se trouve juste dans la petite fossette. Il dissipe les sentiments de culpabilité, les remords, les regrets, l'accablement, la désolation. Il dissipe aussi le besoin de réprimer ceux qui nous ont fait du mal et le besoin de se punir.

Il développe d'un autre côté les possibilités d'oubli et de pardon y compris envers soi-même, les capacités d'accepter les choses du passé telles qu'elles sont. Et enfin, il va développer la volonté d'aller de l'avant en tournant la page.

- **Le point «sous la clavicule» (CL) (R27)** est le point qui se trouve juste sous les clavicules. Il dissipe les peurs, les terreurs, les attaques de panique, l'affolement et l'agitation dû à l'éprouvante ressentie. C'est vraiment le point qui va traiter les phobies dont on parlera dans quelques mois dans cette formation, mais aussi la peur de la solitude, des hauteurs, de sortir de chez soi, de conduire, de voyager en avion etc.

Et il développe les sensations de sécurité en tout lieu, le calme intérieur, l'envie de faire des choses qui étaient impensable auparavant. Et il va également booster votre désir d'avancer dans la vie.

- **Le point «sous le bras» (SB)** (rate-pancréas n°21) qui se trouve **sous le bras, dans la ligne de l'aisselle au niveau de la sixième espace intercostale**, est un point qui est en lien avec les émotions concernant l'anxiété par rapport au futur. Donc tout ce qui est de l'ordre du souci.

Il dissipe les interdits intérieurs qui empêchent de profiter de la vie, et également le sentiment d'ennui ou le renoncement, l'amertume et aussi les tendances défaitistes et le manque d'originalité.

Il développe l'assurance personnelle par la libre expression des capacités innées et aussi l'envie d'accroître ces connaissances intellectuelles, d'entreprendre des choses nouvelles ainsi que les sensations de bien-être et de contentement dans la vie.

- **Sous les seins, ou sous les pectoraux pour les hommes**, se trouve **le point «sous le seins» (SS)** (foie n°14). Ce point est en lien avec la colère, et il permet de dissiper les colères excessives et généralisées, le manque de joie et les ressentiments.

Et il développe le dynamisme et la fougue nécessaire à la poursuite des ambitions, la confiance en son propre jugement et point de vue sur les choses et enfin l'envie d'exprimer ses talents innés et ses compétences personnelles.

- **Le point «sensible»** (poumon 11), situé sur le **côté radial du pouce** dissipe la tristesse et développe le détachement, l'inspiration et l'expiration. Si vous avez des difficultés respiratoires, que vous sentez que votre respiration est contrainte, vous pouvez insister sur la stimulation de ce point.

- **Le point «Coin de l'Index» (IN)** (gros intestin 1), à la base de l'ongle de l'index, dissipe la culpabilité. Il améliore les problèmes de relation ou de contact. Il dissipe également le besoin de contrôle et développe le lâcher prise.
- **Le point «Coin du Majeur» (MA)** (maitre du cœur 9) au bout du majeur travaille sur la négligence de ses besoins affectifs et la difficulté de faire des choix. Et il est en lien avec l'émotion de jalousie, le regret, les tensions sexuelles et l'entêtement.
- **Le point «Coin de l'Auriculaire» (AU)** (petit doigt «Cœur 9») dissipe les peines de cœur, et développe l'amour de soi ou des autres. Il est aussi en lien avec des colères spécifiques.
- Et enfin, **le point «de gamme» (PG)** sur le **dos de la main** (point triple réchauffeur 3), travaille sur la notion de survie, et développe le sentiment de sécurité. Il est utile dans le traitement de la dépression dont on parlera également plus tard dans ce programme. Il est utile aussi pour les douleurs physiques, le désespoir, la tristesse, les chagrins, l'abattement, le découragement.

Prenez le temps d'observer ce qui se passe dans votre propre corps. Que ressentez-vous ? Un souvenir remonte ? si c'est une douleur, est-ce un poids sur les épaules ? A quoi cela ressemble-t-il ? Sur une échelle de 0 à 10, quelle note d'intensité donneriez-vous ? Et puis ensuite, vous aller commencer le travail.

Construire la phrase:

«Même si+ énoncer du problème + je m'accepte tel que je suis»

Nous allons d'abord construire une phrase sur le modèle «**même si..., je m'accepte tel que je suis**» tout en **stimulant le tranchant de la main**.

Ronde complète avec phrases de rappel

Puis nous **stimulerons l'ensemble des points** et nous **prononcerons des phrases de rappel** pour rester concentré sur ce que nous souhaitons traiter. Vous n'êtes pas obligé de prononcer la petite phrase de rappel à chaque nouveau point tapoté. Vous pouvez aussi garder la même phrase pour que la pratique soit plus confortable durant cette phase d'apprentissage.

Faites une pause, respirez profondément, buvez une gorgée d'eau.

Fermez vos yeux et re-scanner votre corps.

Que ressentez-vous maintenant?

EFT : LA MÉTHODE SIMPLIFIÉE

- 1 Identifiez votre problème précisément : pensez à l'événement difficile que vous avez vécu et faites un arrêt sur 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 : sensation(s) physique(s) et émotion(s) en regardant cette image fixe et évaluez l'intensité de **vos** 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 répétant une fois la phrase suivante : « même si je ressens ces sensations et cette émotion quand je pense à cette situation (*précisez laquelle*) et que j'ai cette image dans ma tête, je m'accepte comme je suis ».
- 4 **Stimulez une dizaine de fois chacun des points méridiens** en commençant par le sommet de la tête et en terminant par le point de gamme (*situé sur le dos de la main*), en répétant une fois une courte phrase de rappel du genre : « cette image » / « cette sensation » / « cette émotion que je ressens » / « cette intensité à x/10 », etc
- 5 A la fin de la stimulation de **l'ensemble des 15 points**, respirez profondément, si besoin buvez un petit verre d'eau et évaluez ce que vous ressentez en repensant à la même scène et en laissant l'image revenir dans votre tête.

Et recommencez le même processus jusqu'au soulagement total de votre ressenti.

LES POINTS DE STIMULATION DES DOIGTS ET LE POINT DE GAMME

