

EFT

Méthode créée par Gary Craig

Source : <http://www.eftunivers.com/>

1. Evaluation

Centrez-vous sur votre problème et évaluez votre ressenti entre 0 et 10

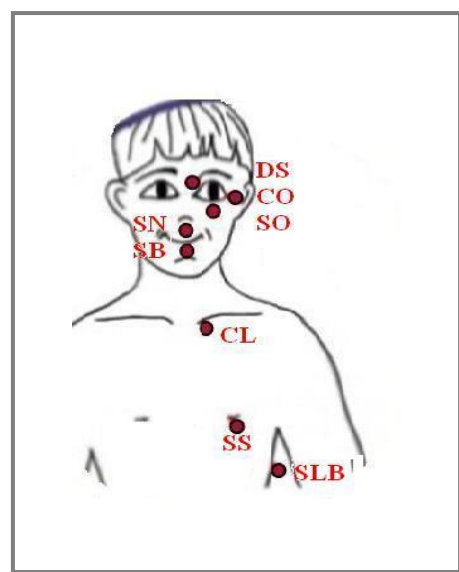
2. Préparation

- 人 « Même si j'ai ce problème (remplacer ce problème par ce qui vous est spécifique) je m'accepte totalement et complètement »
- 人 Identifier le point sensible
 - 人 Pour le trouver, placez un doigt dans le petit « U » à la base du cou (c'est juste là où se trouve habituellement la position d'un nœud d'une cravate). Glissez votre doigt d'environ 7-8 centimètres vers le bas, puis de 7-8 cm vers la gauche ou la droite, selon votre aise. En frottant circulairement sur cette zone vous trouverez le point sensible.
 - 人 Alternative : un tapotement sur le point karaté
- 人 Répéter 3 fois la phrase en massant le point sensible dans le sens des aiguilles d'une montre ou en tapotant le point karaté

3. Séquence

Vous allez tapoter environ 7 fois aux extrémités des méridiens de votre corps tout en disant une phrase de rappel afin de rester centré sur votre problème. Cette phrase de rappel sera un raccourci de celle utilisée dans l'affirmation de l'inversion psychologique.

- DS - Début du sourcil
- CO - Coin de l'oeil
- SO - Sous l'oeil
- SN - Sous le nez
- ME - Menton
- CL - Début de la clavicule
- SB - Sous le bras
- PO - Coin de l'angle du pouce
- IN - Coin de l'angle de l'index
- MA - Coin de l'angle du majeur
- AU - Coin de l'angle de l'auriculaire



4. Gamme des 9 actions / pont

Pour faire la gamme des neuf actions, trouvez d'abord le point de gamme. Il se trouve à l'endos de votre main, entre les jointures de l'auriculaire et de l'annulaire. Placez un doigt de l'autre main entre les jointures et laissez-le glisser vers le poignet: le point de gamme se trouve dans une petite dépression, environ 1 ou 2 cm des jointures.

Vous faites ensuite les neuf actions, en tapotant sans arrêt le point de gamme tout en ressentant votre problème.

Les neuf actions sont :

1. Fermer les yeux.
2. Ouvrir les yeux.
3. Sans bouger la tête, regarder en bas à droite.
4. Sans bouger la tête, regarder en bas à gauche.
5. Faire rouler les yeux dans le sens horaire (comme si vous lisiez les chiffres de 12 à 12 sur une horloge).
6. Faire rouler les yeux dans le sens antihoraire.
7. Fredonner un petit air que vous connaissez (par exemple, « Au clair de la lune »).
8. Compter de 1 à 5.
9. Fredonner votre petit air de nouveau.

Vous remarquerez que ces neuf actions suivent une certaine séquence, et je vous invite à les mémoriser ainsi, surtout en ce concerne les point 7, 8 et 9, qu'il est indispensable de faire dans cet ordre.

5. Nouvelle séquence (cfr 3)

6. Evaluation

Centrez-vous sur votre problème et évaluez votre ressenti entre 0 et 10 (il n'est pas utile de revivre les événements, il faut deviner le chiffre correspondant, le premier chiffre auquel vous penserez sera le bon)

7. séquences suivantes

Si l'intensité émotionnelle n'est pas à zéro, refaire la série 3 à 6 en changeant légèrement la phrase initiale, ainsi que la phrase de rappel. Ainsi, la phrase type "même si j'ai ce problème, je m'accepte profondément et complètement" devient : "même si j'ai encore ce problème, je m'accepte profondément et complètement". De même, la phrase de rappel, "ce problème", devient : "ce reste de problème".