

En EFT* soyez précis !

Réflexions à avoir avant de faire l'IP*



ou



* IP : Inversion Psychologique

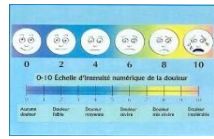
Ressenti négatif = problème 	Douleur corporelle	Habitude gênante	Emotion négative
Etre précis :	<p>➤ Exemples :</p> <p>J'ai mal à la tête : <i>où précisément ?</i></p> <p>à la tempe droite ou au front etc</p> <p>J'ai mal au dos : <i>où précisément ?</i></p> <p>à gauche en bas du dos etc</p>	<p>➤ Exemples :</p> <p>J'ai envie de quoi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ De manger un chocolat ○ Une cigarette 	<p>➤ Exemples :</p> <p>J'angoisse où où car ou parce que où</p> <p>ou</p> <p>J'ai peur où où de où . parce que où</p> <p>ou</p> <p>Je suis en colère contre où parce que où</p>
Encore plus précis :	<p>Ca fait comment ?</p> <p>ça pique, ou ça brule, ou ça tire, ou c'est lancinant etc .</p>	<p>Envie de quoi précisément ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Manger un chocolat car j'ai besoin de sucre, ou du croquant du chocolat, ou de la noisette etc ○ Une cigarette pour faire une pause, de la douceur de la cigarette etc . 	<p>Est-ce que j'ai des symptômes dans mon corps ?</p> <p>Une boule à la gorge ou Un nœud à l'estomac ou Je me sens oppressé(e) etc</p>
Evaluer le ressenti : 	<p>Entre 0 et 10</p>		

Procédure EFT*

Nommer précisément
le ressenti négatif
(douleur, émotion, habitude
gênante etc)



Evaluer l'intensité du ressenti négatif
(entre 0 et 10)
et le noter !



Faire **LP*** 3 fois « Même si j'ai (ce ressenti
Négatif) je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis »

Point karaté



OU

Points neuro-lymphatiques



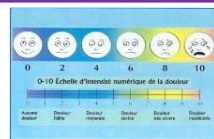
Stimuler les points en parlant du ressenti négatif :

Ronde courte



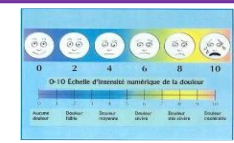
Faire la ronde
courte plusieurs
fois de suite

Réévaluer l'intensité du ressenti
négatif (entre 0 et 10)
et le noter !



Vous n'êtes pas assez précis,
ou il y a un autre aspect (noter l'ancien
aspect et l'évaluation de ce dernier)
ou boire de l'eau,
ou besoin de faire une pause !

Réévaluer les intensités
des autres aspects et
travaillez les !



Rester sur le même aspect et ajouter
dans la phrase IP un petit mot tel que
« encore », « encore à X », « encore un
tout petit reste de » etc .

non

l'aspect
est à 0 ?

oui

oui

L'intensité est
descendue de
au moins 2 points
?

non

non

Tous les
aspects
sont à 0 ?

oui

Fin

