

# En EFT\* soyez précis !

## Réflexions à avoir avant de faire l'IP\*



ou



\* IP : Inversion Psychologique

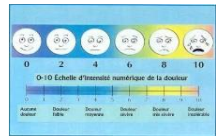
<b>Ressenti négatif = problème</b> 	<b>Douleur corporelle</b>	<b>Habitude gênante</b>	<b>Emotion négative</b>
<b>Etre précis :</b>	<p>➤ Exemples :</p> <p><b>J'ai mal à la tête :</b> <i>où précisément ?</i></p> <p>à la tempe droite ou au front etc</p> <p><b>J'ai mal au dos :</b> <i>où précisément ?</i>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



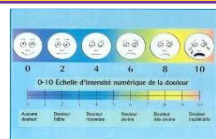
Stimuler les points en parlant du ressenti négatif :

Ronde courte



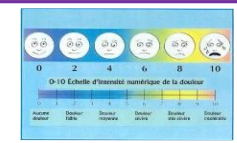
Faire la ronde  
courte plusieurs  
fois de suite

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

non

Tous les  
aspects  
sont à 0 ?

oui



oui

L'intensité est  
descendue de  
au moins 2 points  
?

non