

**Identifiez**  
ce sur quoi vous voulez travailler.  
Donnez-lui un **nom**  
**Mesurez** le (0-10)

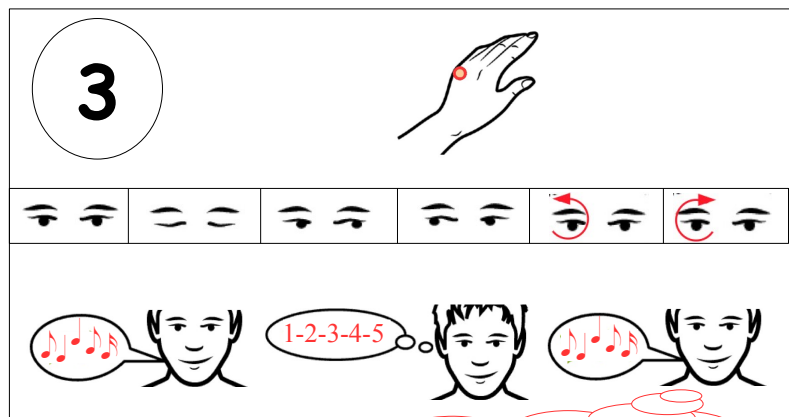
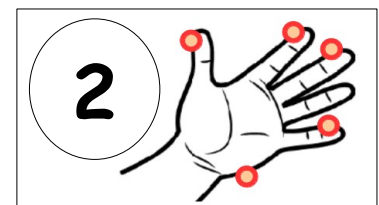
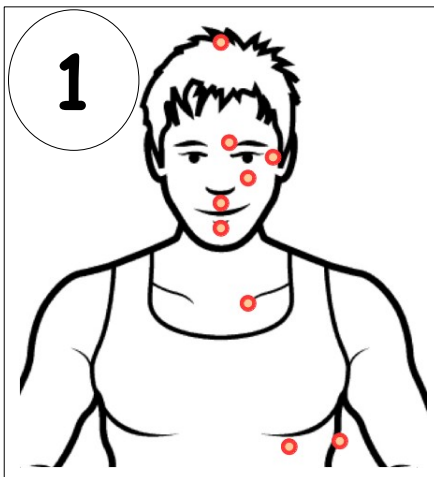


**Phrase de départ**  
(=IP= Inversion Psychologique)  
*Même si j'ai "ce problème",  
je m'aime et je m'accepte complètement..*

**Répétez 3 fois**  
tout en tapotant le point de Karaté  
ou en massant le point sensible

**Re-mesurez l'intensité**  
Est-ce 0? Passez au problème suivant.  
C'est toujours entre 1 & 10?  
Continuez! *Même si j'ai toujours  
"ce reste de problème", je m'aime et  
je m'accepte vraiment complètement..*  
Rappel "ce reste de problème"

**Avec le Racourci ①  
ou la recette complète ①②③①**  
répétez "ce problème"  
comme **phrase de rappel**  
sur chaque point



Oh, et au fait, cette page n'a aucun intérêt tant que vous n'avez pas appris une première fois l'ensemble de la procédure, en lisant le manuel EFT ou en parlant à un/une professionnel(le) de l'EFT.

**Copyright**

Cette page est là pour que vous puissiez l'utiliser. Vous pouvez la copier et la réutiliser autant que vous le souhaitez. Nous vous serions reconnaissants d'en citer la source si vous la recopiez sur un autre site. Merci!