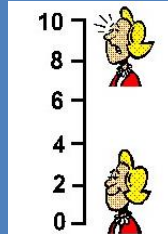


TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

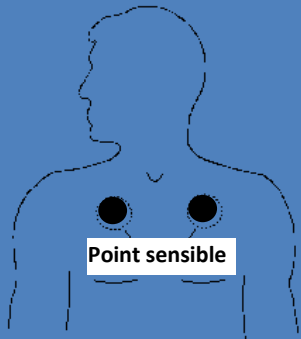
Procédure de tapotements de TLE (recette de base simplifiée)

1 - IDENTIFIEZ l'émotion / le problème
soyez le plus spécifique possible

2 - ÉVALUEZ L'INCONFORT / l'émotion
sur une échelle de 0 à 10,
10 étant la pire sensation



3 - RÉPÉTEZ 3 fois la phrase-clé de préparation
en massant le point sensible
ou en tapotant le point karaté



PHRASE-CLÉ DE PRÉPARATION :

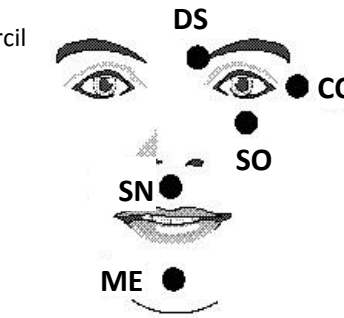
« Même si je me sens, je m'aime,
je m'accepte, je me pardonne et je pardonne
à tous ceux qui sont impliqués dans ce, »

- Utilisez vos propres mots, des mots qui résonnent pour vous
- Répétez la phrase-clé à haute voix.
Si ça vous est impossible, répétez-la à haute voix dans votre tête
- Répétez-la même si vous n'y croyez pas
- Ne faites la séquence que sur vos problèmes (pas sur les problèmes d'une autre personne)

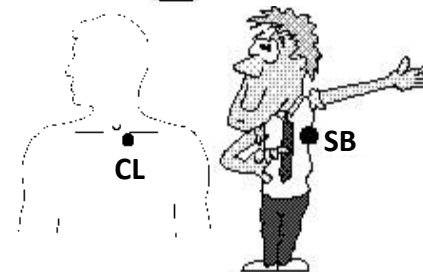
4 - FAITES LA SÉQUENCE DE TAPPING

Tapez de 7 à 9 fois, avec 2 doigts, sur chacun des points en répétant la phrase de rappel (*ce problème / cette émotion*) et en restant concentré sur l'émotion / le problème. C'est pareille de chaque côté, complètement interchangeable.

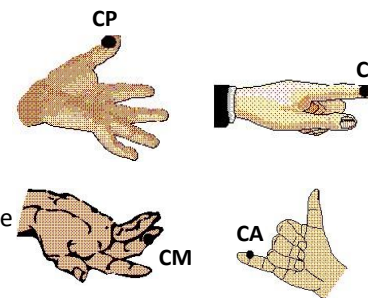
- 1) DS - Début du sourcil
- 2) CO - Coin de l'œil
- 3) SO - Sous l'œil
- 4) SN - Sous le nez
- 5) ME - Menton



- 6) CL - Clavicule
- 7) SB - Sous le bras



- 8) CP - Coin du pouce
- 9) CI - Coin de l'index
- 10) CM - Coin du majeur
- 11) CA - Coin de l'auriculaire



- 12) Point karaté



5 - RECOMMANCEZ les étapes 2 à 4

- 2^e Retestez l'intensité de l'émotion pour vérifier l'évolution
- 3^e Répétez la phrase-clé :
« Même si j'ai encore un reste de, je m'aime..... »
Ou
« Même si je suis encore à ... sur 10, je m'aime..... »
- 4^e Répétez la séquence de tapping

6 - CONTINUEZ jusqu'à ce que
l'intensité ressentie atteigne 0,
soit l'absence d'émotion.

- NOTE

Il est préférable de faire la séquence sur une émotion désagréable ("négative") puis que l'on veut dégager cette émotion.

Il est toutefois possible de le faire sur une émotion positive pour dégager les blocages qui peuvent y être reliés.

Mémorisez la recette de base simplifiée.

Appliquez-la à tout problème émotionnel en adaptant la phrase de préparation et la phrase de rappel.

Si nécessaire, persistez jusqu'à ce que tous les aspects du problème soient disparus.

Essayez-la sur tout !

La TLE (EFT, Emotional Freedom Technique)
a été développée par Gary Craig • www.emofree.com