

PROCOLE EFT

Bienvenue !

Ces rondes EFT sont conçues pour t'aider à gérer tes émotions à la maison, simplement et en toute sécurité.

L'EFT est une technique douce qui combine le tapotement sur certains points précis du corps avec la conscience de ce que tu ressens.

Cela permet de décharger les tensions émotionnelles, de retrouver du calme, et de reconnecter ton corps et tes émotions.

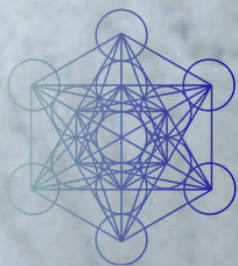
Comment utiliser ces rondes :

- 1. Installe-toi confortablement :** assis ou debout, dans un endroit calme où tu ne seras pas dérangé.
- 2. Lis le Point Karaté :** C'est une phrase à répéter trois fois, à voix haute ou mentalement avant de commencer, en tapotant sur la tranche de la main (peu-importe laquelle). Elle t'aide à reconnaître et accepter ce que tu ressens.
- 3. Tapote chaque point en suivant la liste,** en disant la phrase associée à chaque point.
- 4. Respire doucement et laisse les sensations évoluer.** Tu peux répéter la ronde autant de fois que nécessaire, selon ton ressenti.
- 5. Pour les rondes d'urgence,** commence par la phase 1 si l'émotion est très intense, puis continue avec la phase 2 quand la tension commence à baisser.

Quelques conseils

- L'EFT n'est pas un test et il n'y a pas de "bonne" ou "mauvaise" manière de ressentir tes émotions.
- Si une phrase ou un point ne résonne pas, tu peux l'adapter avec tes mots ou passer au point suivant.
- Il est normal de ressentir des changements progressifs : plus de légèreté, moins de tension, plus de clarté.

Ces rondes sont conçues pour être faciles à suivre, même si tu n'as jamais utilisé l'EFT auparavant. Fais-les à ton rythme, et reviens-y autant que nécessaire pour soutenir tes émotions au quotidien.



PROTOCOLE EFT

HONTE / CULPABILITÉ

Point karaté

Même si je me sens mal avec ce que j'ai fait ou pas fait, je m'accepte tel.le que je suis. (X3)

Points :

- Début du sourcil – Ce jugement intérieur
- Coin des yeux – Cette pression que je me mets
- Sous les yeux – Cette peur de ne pas être assez bien
- Sous le nez / creux du menton – Ce “j’aurais dû” qui revient en boucle
- Sous la clavicule – Cette gêne qui reste
- Sous la poitrine – Je réduis un peu cette charge
- Sous les bras – Je m'accorde un regard plus réaliste
- Poignet – Je décide de me reconnecter à ma valeur