



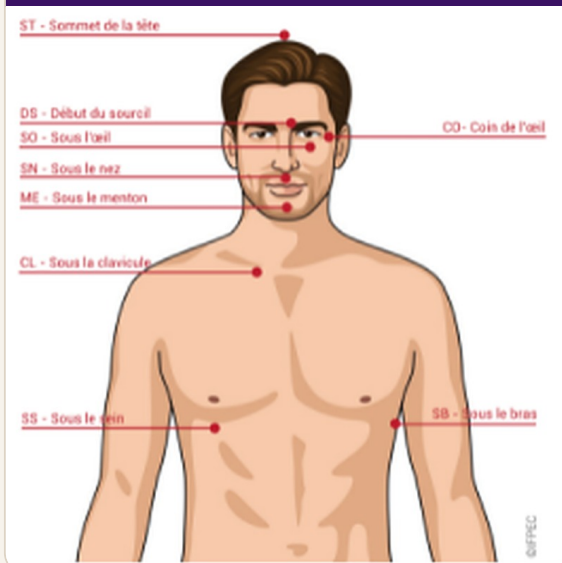
L'EFT CLINIQUE

en cas de débordement émotionnel

Une pratique simple pour apaiser le système nerveux : un outil d'auto-soin pour réguler ses émotions, qui peut aussi servir en thérapie pour travailler des éléments plus difficiles.

- 1 **Quand vous vous sentez mal** : stimulez chaque point une dizaine de fois, sans parler, et passez au suivant.
- 2 **Décrivez ensuite vos sensations physiques** : stimulez le tranchant de votre main droite ou gauche (point karaté, PK) en répétant une ou deux fois la phrase : « *Même si je ressens cette sensation dans mon corps, je m'accepte comme je suis* », en l'adaptant à ce que vous ressentez. Par exemple : « *Même si j'ai le cœur qui palpite fort, je m'accepte tel(le) que je suis.* »
- 3 **Poursuivez en stimulant chaque point EFT** une dizaine de fois, en commençant par le sommet de la tête, en disant une courte phrase de rappel. Par exemple : « *J'ai le cœur qui palpite.* »
- 4 **À la fin des 15 points**, respirez profondément, buvez un petit verre d'eau si besoin et évaluez ce que vous ressentez.
- 5 **Recommencez le même processus** jusqu'au soulagement total de votre ressenti.

LES POINTS DU VISAGE ET DU BUSTE



LES POINTS DES DOIGTS ET LE POINT DE GAMME



Vous pouvez revenir à cette pratique autant de fois que nécessaire. Elle vous aide à traverser l'émotion, pas à la fuir.

D'après le protocole enseigné par Jean-Michel Gurret, Centre Pierre Janet. Illustrations des points : © IFPEC.

LAETITIA DUCHEMIN

Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr