



Les mots pour le dire

Comment construire la phrase de préparation dans la Recette de base de l'IFT ?

1. Simplette :

- fonctionner avec des **mots-clés** :
- quelle émotion ? Un substantif + quels adjectifs pour la préciser.

Commencer ainsi sans chercher à « bien faire » !

2. Encore plus simple : **s'écouter** quand on parle du problème, noter et reprendre tel quel.
Au besoin s'interroger.

3. Encore plus simple : **dire tout ce qui passe par la tête**, quand on se concentre sur le problème et surtout sur l'émotion qu'il suscite.

Écouter les réactions du corps et les inclure dans le tapping.

Ce qui donnera :

- pour la phrase de préparation : "problème" basique, puis rajouter adjectifs ou compléments circonstanciels (temps, lieu, objet... etc)
- pour le tapping, prendre les mots-clés de ce qui monte. Ou ramenant les bouts de phrases qui montent.

4. Un autre conseil : **être VRAI**, ça marche d'autant mieux que l'on est pris de la réalité que représente le problème.

Donc, **ÉCARTER LA POLITESSE ET LES BONNES MANIÈRES**, user être cru, direct, agressif, verbalement violent, en colère, terriblement triste, etc !

LÂCHEZ-VOUS ! FAITES-EN DE TONNES !

5. Un autre moyen de se familiariser avec la construction des phrases est, comme pour l'apprentissage des langues étrangères, **l'immersion totale**.