

# Les mots pour le dire

---

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

### 1. Simplicité :

- fonctionner avec des **mots clefs** :
- 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'enregistrer.
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.

Ecouter 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 clefs de ce qui monte. Ou carrément les bouts de phrases qui montent.***
4. Un autre conseil : **être VRAI**, ça marche d'autant mieux que l'on est près de la réalité que représente le problème.

Donc, **OUBLIER LA POLITESSE ET LES BONNES MANIERES**, oser être cru, direct, agressif, verbalement violent, en colère, terriblement triste..etc !

### **LACHEZ-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**.

*Par exemple en atelier de pratique intensive. Par goût je suis peu portée sur les ateliers "académiques", je préfère que chacun jouisse de sa liberté d'avancer à son rythme et même de se dépasser.*

*Dans mes atelier « EFT & Cie » nous passons deux ou trois jours à pratiquer encore et encore ensemble. Dans un atelier de pratique intensive, chacun est sur la sellette à son tour, souvent au moins deux fois, on travaille pour le groupe et pour soi, ce sont des centaines de formulations différentes qui rentrent directement dans le corps et l'esprit, des mécanismes se mettent ainsi en place par la répétition, l'intuition, la créativité.*

Donc : **pratiquez encore et encore**, ce sera de plus en plus facile !  
Pensez par exemple à pratiquer à plusieurs, en petits groupes d'étudiants.

Bon tapping,  
MOB