



Annexe / module 2

Sommaire

Les mots pour le dire.....	3
Comment construire la phrase de préparation dans la Recette de base de l'EFT ?.....	3
Tapper sur tout ce qui bouge - "Tapping everything".....	3

Les mots pour le dire

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

1. Simple :

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

Commencer ainsi sans chercher à « bien faire » :

1. Encore plus simple – **s'écouter** quand on parle du problème, noter et reprendre tel quel. Au besoin s'enregistrer.
2. 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-clés de ce qui monte. Ou carrément les bouts de phrases qui montent.

3. Un autre conseil – **dire VRAI**, ça marche d'autant mieux que l'on est près de la réalité qui représente le problème.