



➤ **Identification** d'une problématique particulière, émotion négative ou tension physique.

« ce qui nous gêne, notre "détail" de séance »

➤ **Évaluation** sur une échelle de 0 à 10¹. 10 représente le niveau maximal de douleur psychique ou physique.

➤ **Phase de préparation** (anciennement "correction de l'inversion psychologique" (PI), avec le choix d'une phrase sur le modèle suivant) :

« même si j'ai (ce problème), je m'accepte profondément et totalement »

Vous pouvez utiliser l'ancienne version qui est aussi très efficace :

« même si j'ai (ce problème), je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis ».

Cette phrase se répète trois fois en stimulant le point Karaté (P6).

➤ **Ronde de tapping** sur les points suivants, en répétant à voix haute un « mot rappel » :

- sur le tête (ST) si vous le sentez !
- sous le sourcil (SL)
- sous l'œil (CO)
- sous l'aile (SO)
- sous le nez (SN)
- menton (ME)
- clavicule (CL)
- sous le bras (SB)

Insérer...expirer...

➤ **Évaluation finale** de l'inversion négative ou le douleur sur une échelle de 0 à 10



¹ C'est une échelle très largement utilisée en soins langagiers pour faire évoluer le douleur. Pour les enfants on peut proposer de mesurer en distance les bras : « rien, les bras se touchent »