

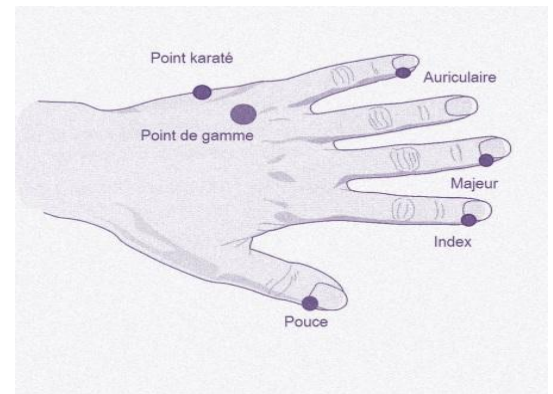
1. Identifiez le problème (douleur, émotion, etc...)
2. Évaluez le niveau d'intensité sur une échelle de 1 à 10
3. Traitez l'inversion psychologique : tout en massant doucement les points sensibles, ou en tapotant le point karaté, répétez 3 fois à voix haute : « *même si j'ai ce problème (le nommer), je m'aime et je m'accepte complètement.* »

4. La séquence de tapotements :

Tapotez avec 2 ou 3 doigts sur chaque point environ 7 fois

Début du Sourcil :	ce problème	DS
Coin de l'œil :	ce problème	CO
Sous l'œil :	ce problème	SO
Sous le nez et menton :	ce problème	SN/ME
Clavicule :	ce problème	CL
Sous le sein :	ce problème	SS
Sous le bras :	ce problème	SB

- Pouce : ce problème  
 Index : ce problème  
 Majeur : ce problème  
 Auriculaire : ce problème  
 Point Karaté : ce problème



5. La gamme des neufs actions : Tout en tapotant sur le point de gamme

- a) Fermez les yeux
- b) Ouvrez les yeux
- c) Regardez en bas à droite (sans bouger la tête)
- d) Regardez en bas à gauche (sans bouger la tête)
- e) Faites un tour complet avec vos yeux, dans le sens des aiguilles d'une montre
- f) Faites un tour complet avec vos yeux, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- g) Fredonnez une chanson que vous connaissez (« pirouette cacahuète » par exemple)
- h) Comptez de 1 à 5
- i) Fredonnez à nouveau votre petite chanson

6. Reprendre les tapotements avec « ce problème » : **Dessus de la tête** puis DS-CO-SO-SN/ME-CL

7. Inspirez et expirez profondément avant d'effectuer une ré-évaluation du niveau d'intensité sur l'échelle de 1 à 10

## Soulagement partiel

- Reprenez à partir du point 3 avec : « même si j'ai encore ce problème, je m'aime et je m'accepte entièrement »
- Effectuez la séquence de tapotements avec « ce reste de problème ».

## Soulagement total

- D'autres aspects ont pu se révéler derrière ce problème. Dans ce cas reprendre au point 1 avec chaque nouvel aspect.
- Le soulagement est total, vous terminez la séance.

## Pas de soulagement

- Refaites la séquence complète.
- Si aucune amélioration, consultez un praticien expérimenté.
- Pour Marseille (13), Le Beausset (83) et proximité, contact : **Patricia DIEGHI 06 26 82 83 64**  
courriel : [aquarienne@hotmail.fr](mailto:aquarienne@hotmail.fr)

**Exemple :** 1) Vous avez mal à la tête 2) Vous évaluez ce mal de tête à 7/10. 3) Massez le point sensible avec « *Même si j'ai mal à la tête, je m'aime et je m'accepte entièrement* » 4) Tapotez tous les points avec « *Ce mal de tête* » 5) Gamme de 9 actions 6) Reprendre les tapotements comme indiqué, à partir du point du dessus de la tête avec « *ce mal de tête* » 7) Inspiration/Expiration – Ré-évaluation : Le mal de tête est descendu à 2/10. Vous reprenez au point 3) : « *Même si j'ai encore un peu mal à la tête, je m'aime et je m'accepte totalement* » et poursuivez la ronde de tapotements jusqu'au point 7) avec la phrase « *ce reste de mal de tête* ». Et ainsi de suite, jusqu'à une évaluation à 0/10.

**Pour activer le processus de libération des émotions et le mieux-être,**

*je vous encourage à pratiquer de façon quotidienne.*

*Entre deux rendez-vous, pensez à utiliser les phrases personnalisées que je vous propose en fin de séance.*