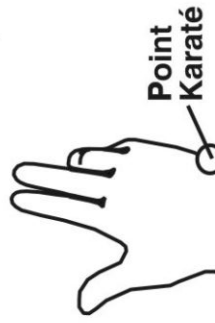
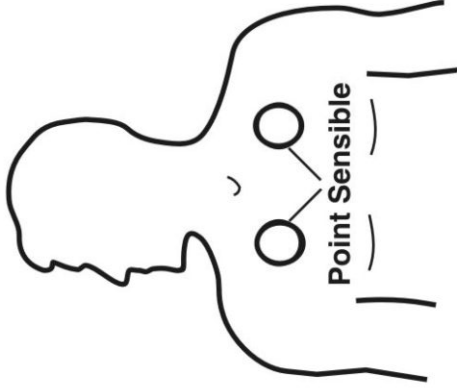


#1...La préparation

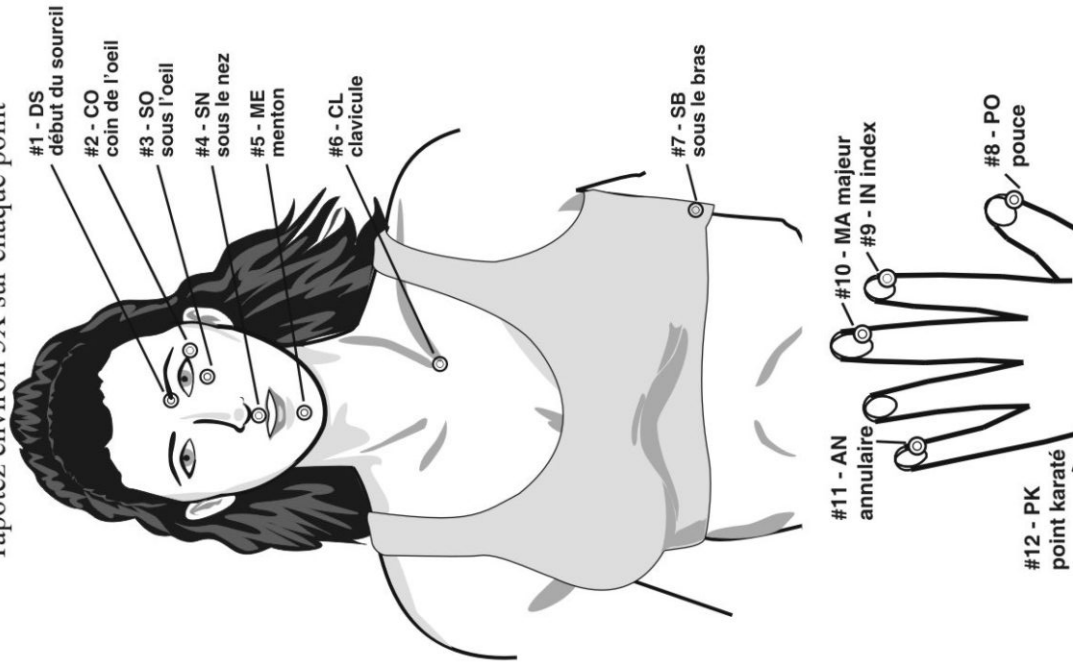
- 1) Répétez 3X: "Même si j'ai ce _____ (problème) _____, je m'accepte profondément et complètement."
- 2) Tout en massant de manière continue le "point sensible" ou en tapotant sur le "point karaté."

Le point sensible/ le point karaté

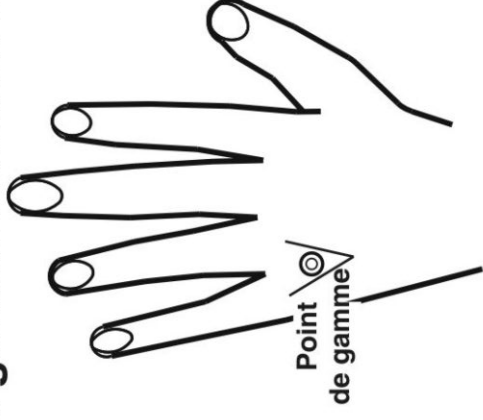


#2...La séquence

Tapotez environ 5X sur chaque point



#3...La gamme des neuf actions



Enchaînez 9 actions tout en tapotant continuellement le point de gamme:

- 1) Yeux fermés
- 2) Yeux ouverts
- 3) Regardez en bas à droite (sans bouger la tête)
- 4) Regardez en bas à gauche (sans bouger la tête)
- 5) Tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre
- 6) Tournez les yeux dans le sens contraire
- 7) Fredonnez 5 secondes une chanson (Au clair de la lune)
- 8) Comptez de 1 à 5
- 9) Fredonnez 5 secondes la même chanson à nouveau.

#4...Répétez la séquence #2

Remarque: dans les rondes ultérieures de tapotements, changez la phrase de mise en place