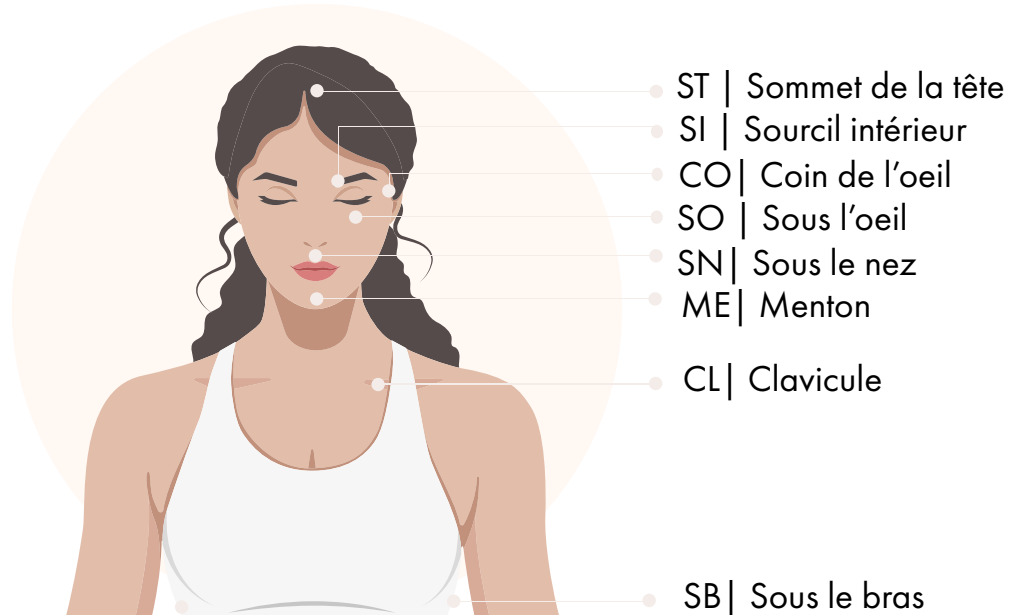


PRATIQUE DU TAPPING



- A | Identifiez le problème. Plus vous êtes spécifique, meilleurs sont les résultats.
- B | Donnez une intensité au problème ou à l'émotion que vous souhaitez traiter, sur une échelle de 1 à 10 (1 étant d'intensité faible, 10 étant d'intensité élevée). On appelle cela le SUDs (Subjective Units of Disorder).
- C | Partez d'une affirmation qui souligne l'émotion liée au problème. Répétez cette affirmation 3 fois tout en tapotant sur le point Karate chop situé sur le côté de votre main :

"Même si je me sens triste..., je m'aime et je m'accepte complètement quoiqu'il arrive."

- D | Tapez sur tous les points méridiens (environ 7 fois sur chacun d'eux) en utilisant la phrase de rappel, et en vous concentrant sur le problème. En partant de l'exemple ci-dessus, les phrases "je me sens triste" ou encore "toute cette tristesse" peuvent être utilisées comme phrase de rappel. Répétez sur chaque point, ceci pour rappeler à votre inconscient ce sur quoi vous êtes en train de travailler :

"Je suis triste", "toute cette tristesse..."

- E | Le Gamut Procedure est sûrement la partie la plus étrange du tapping. L'objectif est d'équilibrer la partie gauche (rationnelle) et droite (créative) du cerveau. Tapez sur le point Gamut tout fredonnant un air de musique et en effectuant des mouvements circulaires avec les yeux - certaines parties du cerveau sont stimulées quand les yeux sont en mouvement.

Gardez votre esprit connecté au problème, tapez sur le point Gamut, regardez droit devant vous et suivez les indications suivantes :

1. Fermez les yeux
2. Ouvrez les yeux
3. Regardez vers le bas à droite
4. Regardez vers le bas à gauche
5. Effectuez un mouvement circulaire avec vos yeux, dans le sens des aiguilles d'une montre
6. Effectuez un mouvement circulaire avec vos yeux, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
7. Fredonnez un petit air pendant quelques secondes
8. Comptez (multiples de 2 ou 3, ou 4...)
9. Fredonnez à nouveau pendant quelques secondes
10. Prenez une grande inspiration par le nez, expirez par la bouche, sondez comment vous vous sentez par rapport au problème (SUDs)

Si vous sentez que votre SUDs est encore élevé, répétez le tapping. Au fur et à mesure que l'intensité du problème diminue, changez votre affirmation par :

"Même si j'ai encore une partie de ce problème...."

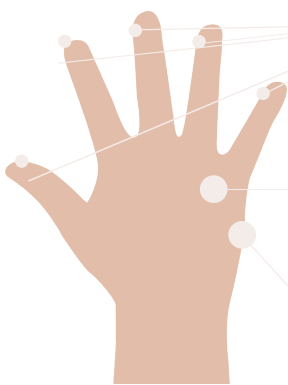
ou bien

"Même si je ressens toujours cette émotion..."

Dans notre exemple :

"Même si j'ai encore un peu de tristesse, je m'aime et je m'accepte complètement quoiqu'il arrive""

LE POINT GAMUT, KARATE CHOP, CÔTÉ DES DOIGTS



Des points d'acupuncture se trouvent sur le côté de vos pouces et de vos doigts. Pressez les côtés des extrémités de chaque doigt. Je recommande souvent de tapoter sur ces points tout en pratiquant un exercice de respiration spécifique.

LE POINT GAMUT : Ce point est situé sur le dos de la main, entre les jointures et à la base de l'annulaire et de l'auriculaire. À partir de l'angle entre ces deux doigts, descendez d'environ 2/3 centimètres. En vous rapprochant du poignet, vous sentirez une indentation à l'endroit où se trouve le point. Tapotez sur ce sillon avec 2 doigts.

KARATE CHOP : Tapotez avec plusieurs doigts sur la partie charnue de l'extérieur de votre main, entre l'auriculaire et le poignet.