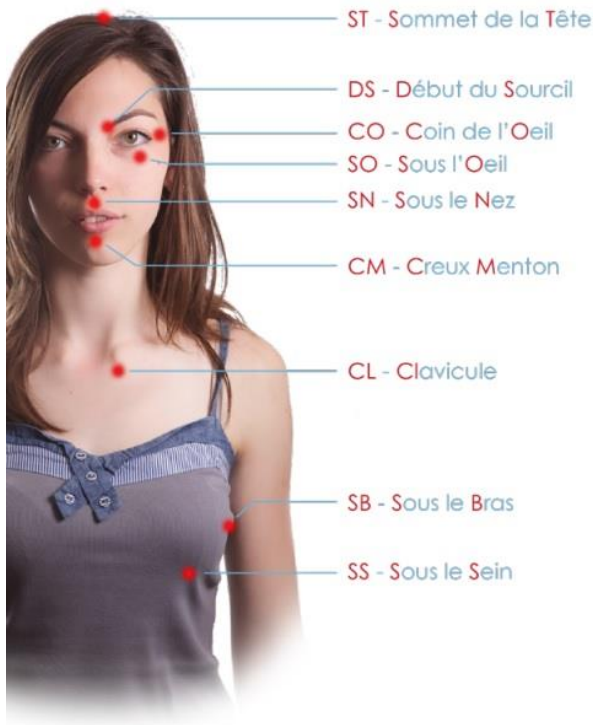


EFT - Fiche 10 - Appréhension, Peur, Angoisse

1. Identifiez votre problème
2. Évaluez votre appréhension, peur ou angoisse, entre 0 et 10.
3. Construisez votre phrase en tenant compte de votre ressenti « Même si j'ai vraiment peur des grosses araignées velues, je m'accepte infiniment. »
4. Tapotez 5 à 7 fois sur chaque point en prononçant votre « phrase de rappel » (*voir schéma ci-dessous*)
5. « peur des grosses araignées velues » 6. Réévaluez et continuez si nécessaire... jusqu'à un ressenti à « 0 ».

Fiche 3 - La technique EFT de base (mise à jour par Gary CRAIG - Juin 2012)



- 1- Identifiez votre problème
- 2- Évaluez votre ressenti entre 0 et 10. (0 pas de problème – 10 un ressenti maximum)
- 3- Construisez votre phrase en tenant compte de votre ressenti
« Même si [j'ai ce problème], je m'accepte complètement. »
- 4- Tapotez 5 à 7 fois sur chaque point en prononçant votre « phrase de rappel »
Ici – [j'ai ce problème], remplacé par le ressenti précis sera votre phrase de rappel.
- 5- Réévaluez

Reportez-vous au guide gratuit « [EFT_l_essentiel_en_10_fiches](#) » pour aller plus loin ou pour plus de détails.