

# Les 8 points de la séquence de base officielle de l'EFT de Gary Craig

« Même si j'ai [ce problème] je m'aime et je m'accepte complètement »  
en tapotant sur le point karaté

Nota bene : Vous remplacerez [ce problème] par  
la description de votre ressenti



## La séquence de tapotements

En disant la phrase de rappel (ce problème) une fois sur chaque point, tapotez 5 à 7 fois chaque point (sans les compter), en restant concentré sur votre problème.

Sommet de la Tête	ST	« ce problème »
Début du Sourcil	DS	« ce problème »
Coin de l'Oeil	CO	« ce problème »
Sous l'Oeil	SO	« ce problème »
Sous le Nez	SN	« ce problème »
Creux du Menton	CM	« ce problème »
Sous la Clavicule	CL	« ce problème »
Sous le Bras	SB	« ce problème »

©Geneviève Gagos