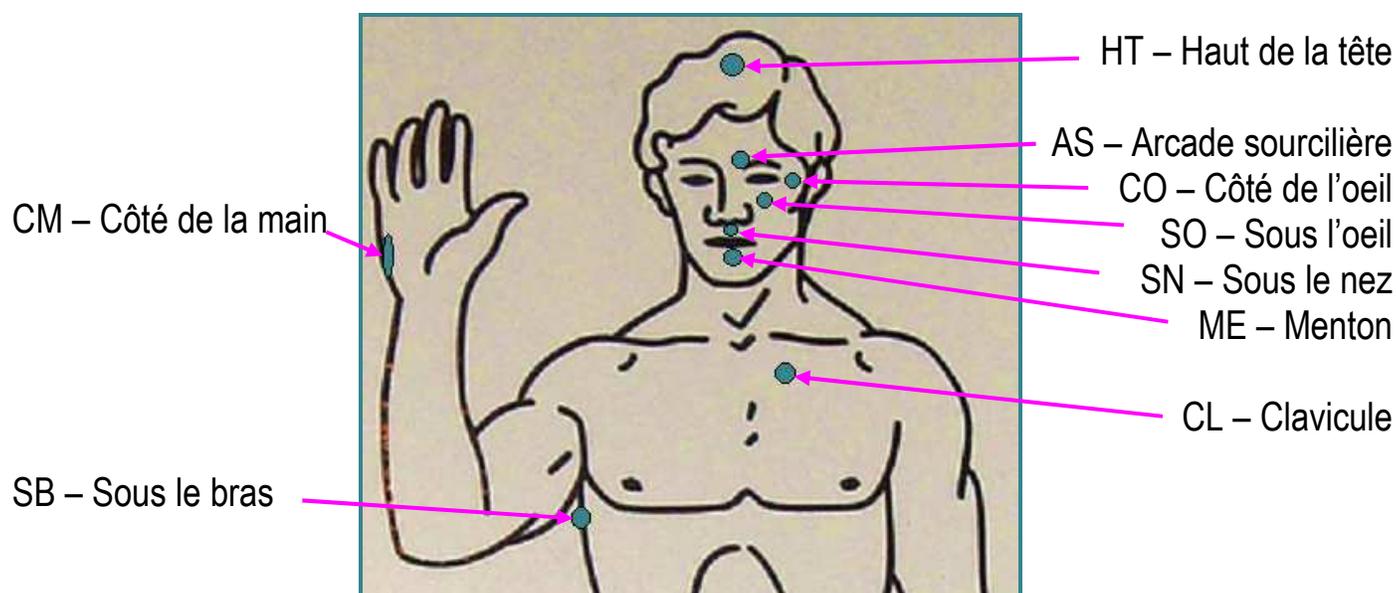


Technique de libération émotionnelle (TLE) – Points à taper

1. **Pensez à votre problème** (physique, émotionnel, phobie, etc. – le plus spécifique vous êtes le mieux ça fonctionne).
2. **Donnez un chiffre** entre 0 (sans intensité) à 10 (pleine intensité). Écrivez ce chiffre.
3. **Tapotez le côté de la main** continuellement, **en disant** : “Même si ____ (**décrivez le problème**)____, je m’accepte tel que je suis” (ou J’essaie de m’accepter, ou Je me pardonne, ou autre formule qui est positive).
4. **Tapotez** quelques fois **sur chacun des autres points** (HT, AS, CO, SO, SN, ME, CL et SB) sur un seul ou sur les deux côtés du corps **en disant la phrase de rappel** (quelques mots décrivant le problème).



5. **Vérifiez l’intensité** et comparez. **Si votre intensité n’a pas baissé, refaites la séquence** en essayant d’autres mots, similaires mais différents, ou en concentrant sur des sensations physiques ou des émotions internes. Si l’intensité a baissé, continuez jusqu’à ce que l’intensité baisse à 0 ou le plus bas possible. Changez la phrase un peu –ou beaucoup– si vous en ressentez le besoin. Une fois l’émotion et les sensations physiques sont libérées par rapport ce problème, choisissez en un autre et recommencez au no. 1.

N.B. : Si **QUOI QUE CE SOIT** change (vous êtes fâché au lieu d’être triste sur le même sujet, votre douleur est aiguë au lieu de sourde, votre sentiment est plus intense au lieu de moins intense, une sensation physique change d’une place à une autre, etc.), ceci est simplement un autre aspect du même problème. C’est une bonne indication que vous avancez, alors...

QUOI QU’IL ARRIVE, TAPOTEZ !