

# Les points EFT

Version Baobe  
longue

début du sourcil  
Coin de l'oeil  
rebord de l'os sous l'oeil  
sous le nez  
creux du menton

bord interne de la clavicule

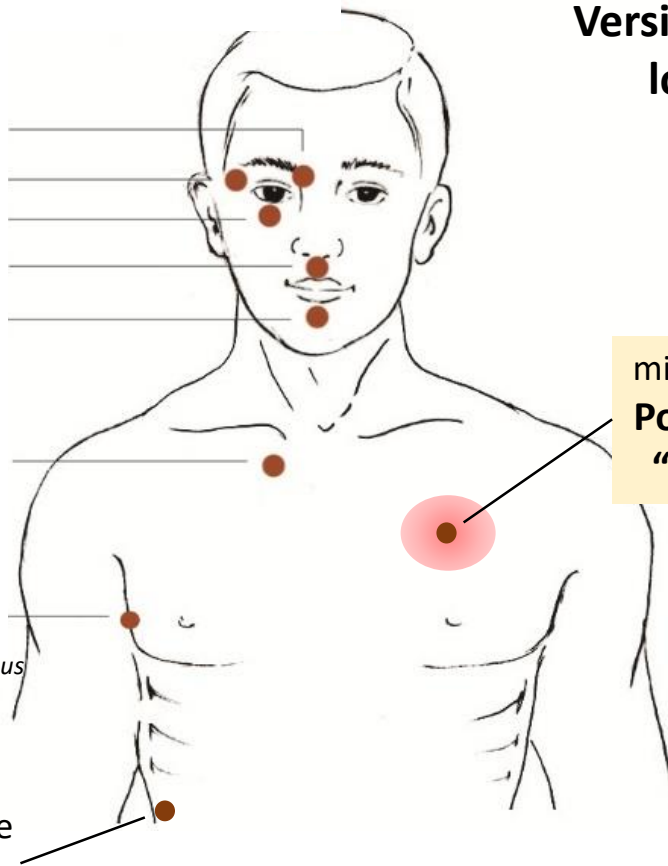
**Peur**

sous l'aisselle  
Environ 4 doigts dessous

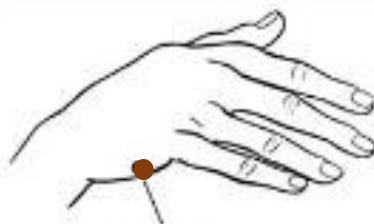
**Tristesse**

première côte flottante  
au-dessus de la hanche

**Colère**



milieu du pectoral  
**Point de départ**  
**"Même si ..."**



point "karate"  
au niveau du pli majeur

**"Je m'accepte  
comme je suis..."**

# Les points EFT

## Version Baobe longue

### Phase 1: Préparation

- Point milieu du pectoral: Même si...
- Point Karaté: Je m'accepte complètement...totalemment... comme je suis

### Phase 2: Séquence de tapping, avec une phrase courte de rappel

- *Une fois avec la main droite, une fois avec la main gauche*
- Début du sourcil
- Coin de l'oeil
- Sous l'oeil
- Sous le nez
- Sur le menton
- Bord interne de la clavicule
- Sous l'aisselle
- 1ere côte flottante
- Point Karaté: Je m'accepte complètement...totalemment... comme je suis