



(source : IFPEC)

Commencer à stimuler le POINT KARATÉ (PK) sur la tranche de la main.
 Passer ensuite au SOMMET DE LA TÊTE puis suivre les points en descendant.
 Passer à la main en commençant par le pouce et en terminant par le POINT DE GAMME (entre le 4ème et le 5ème métacarpe, sur le dos de la main).

Vous pouvez tapoter les points sans rien dire mais en restant concentrée sur ce que vous faites.

Sinon vous pouvez tapoter en répétant, par exemple, sur chaque point, « je suis triste » ou « j'ai envie de pleurer » ou autre chose en rapport avec votre émotion du moment.

L'important est que vous restiez sur des ressentis négatifs. Peu importe que vous disiez toujours la même chose, l'important est de faire baisser l'émotion du moment.