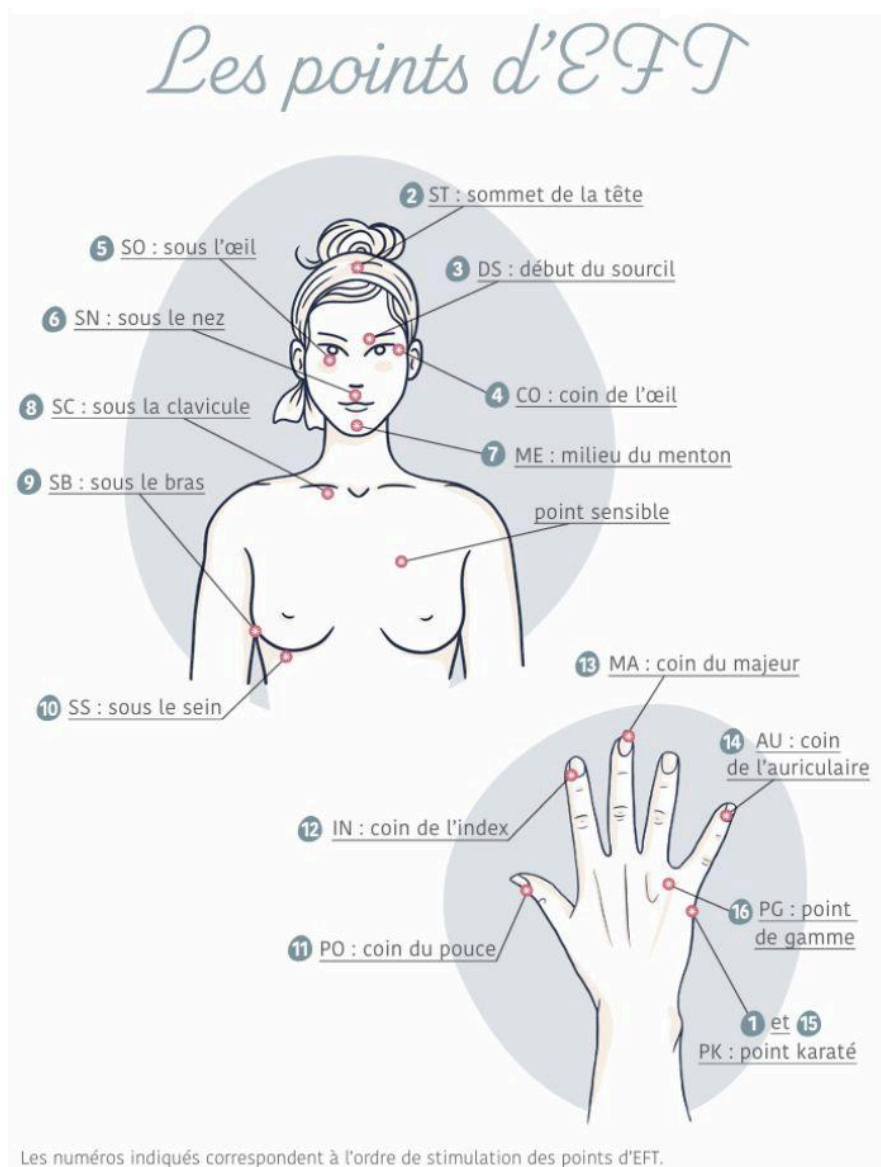


## EFT : LES POINTS DE LA RONDE COURTE & LONGUE + PROTOCOLE DE BASE SIMPLIFIÉ

### 1. Les points à tapoter pour réaliser une ronde EFT courte ou longue

Voir sur l'image ci-dessous la liste des points de la ronde courte et de la ronde complète avec leur ordre de stimulation :

- **points n°1 à 10** à tapoter dans l'ordre indiqué pour la **séquence courte**
- **points n°1 à 16** à tapoter dans l'ordre indiqué pour la **séquence complète** (pour optimiser les résultats au cas où, par rapport à la ronde courte)



- **RONDE COURTE : points 1 à 10**
- **RONDE LONGUE : points 1 à 16**

*Extrait du livre "L'EFT" (Chloé Turgis, éd. Rustica)*

## 2. Le protocole EFT de base ultra-simplifié, pour s'apaiser par rapport à un problème

- **Focalisez sur votre problème** (stress, colère, anxiété, angoisse, douleur, ruminations mentales...)
- Puis **tapotez le point karaté** et dites **“même si j’ai ce problème [associé à telle émotion, telles sensations physiques, telle image et/ou telle pensée négative], je m’accepte comme je suis”**.
- Puis **stimulez les points de la ronde courte ou longue**, à votre guise, en disant à chaque fois **“ce problème”** (ou en verbalisant de nouveau un ou plusieurs éléments spécifiquement liés à votre problématique : “cette émotion”, “cette pensée négative”...).
- Ensuite, **observez comment vous vous sentez** : en général, on ressent une diminution de l’intensité du problème travaillé (moins de stress, baisse du niveau d’angoisse...).
- Si vous souhaitez vous apaiser davantage, **vous pouvez réeffectuer une ou plusieurs fois les étapes précédentes**. Rapprochez-vous d’un professionnel certifié en EFT si besoin d’aller plus loin.

### EFT : comment aller plus loin

- Voici une version **vidéo guidée personnalisable** du protocole de base de l’EFT : <https://youtu.be/3c4jCrbNvGY>
- Plus d’informations sur **la ronde courte et la ronde complète de l’EFT** : <https://www.chloeturgis.com/2026/03/31/eft-ronde-courte-et-longue/>
- L’essentiel à connaître pour bien pratiquer l’EFT en autonomie dans **mon livre “L’EFT”** (éd. Rustica) : <https://www.rusticaeditions.com/9782815322300-l-eft-group.html>
- **Me contacter** pour un accompagnement individuel plus approfondi et ciblé : <https://www.chloeturgis.com/contact/> (séances en **cabinet à Caen** et en **visio** partout ailleurs)