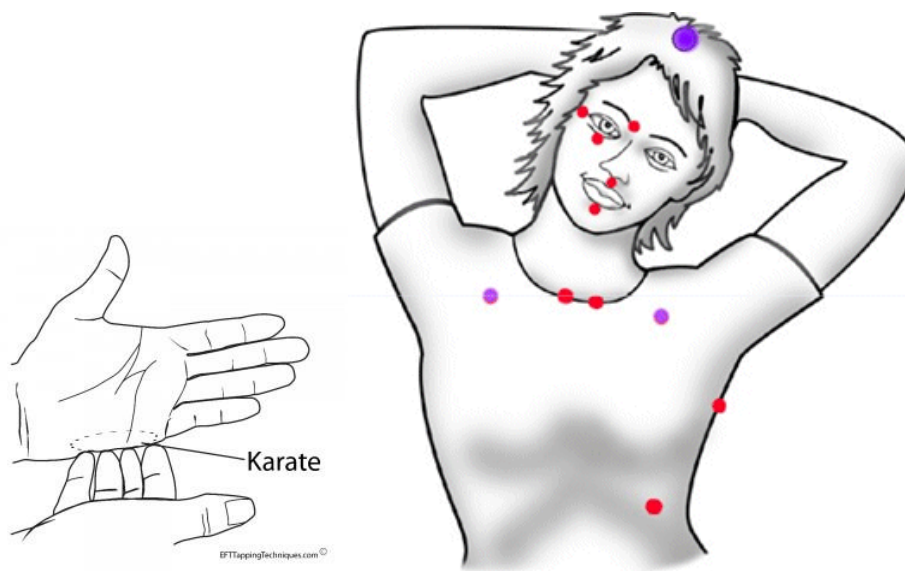


## DOULEURS AU GENOU DROIT

Le protocole qui suit est donné à titre d'exemple, à vous de l'adapter librement en fonction de votre cas personnel, vos ressentis propres, vos croyances et votre expérience.



**Tapping** : Mesurer l'intensité de la douleur avant de commencer entre 0 (pas de douleur) et 10 (très douloureux)

Point Karaté :

- Même si j'ai cette douleur lancinante dans mon genou droit depuis (date), je m'aime et je m'accepte profondément et complètement
- Même si je souffre depuis (date/événement) du genou droit et je n'en peux plus, je m'aime et je m'accepte entièrement
- Même si j'ai peur que cette douleur au genou droit ne parte jamais, je m'ouvre à la possibilité qu'elle disparaisse

Tapoter sur chaque point EFT de la ronde en changeant à chaque phrase :

- Cette douleur dans mon genou droit
- Ça me brûle sans arrêt
- J'ai mal au moindre mouvement
- Chaque déplacement est une galère
- Je me sens comme prise au piège
- C'est comme une punition, moi qui adore randonner
- Je ne peux plus plier mon genou droit
- Je me sens diminuée
- Ça me gâche la vie

Respirer profondément

- J'ai peur de rester comme ça avec toute cette souffrance

- Je redoute une opération chirurgicale
- Les médecins m'ont dit que c'était la solution
- Mais j'ai peur que ça soit pire après
- Ça s'est mal passé pour mon amie Brigitte...
- Surtout que moi j'ai toujours la poisse...
- Je n'arrive pas à me décider, j'angoisse
- Cette douleur à mon genou droit me rappelle à l'ordre
- J'enrage de ne plus pouvoir faire ce que j'aime

Respirer et boire un grand verre d'eau puis réévaluer le niveau de douleur.

- Je libère et je lâche tout le traumatisme lié à ma douleur
- Je libère et je lâche toutes les images, les souvenirs et les événements en lien avec cette douleur à mon genou droit
- Je libère et je lâche tout ce que je me dis de négatif à propos de cette douleur
- Je libère et je lâche tout ce que je ressens de douleur dans mon genou droit
- Je libère et je lâche toutes les peurs, la colère, les tristesses, le sentiment de découragement, de désespoir, d'impuissance liés à cette douleur
- Je romps avec la malchance une bonne fois pour toutes
- En sécurité aujourd'hui pour libérer complètement cette douleur
- J'ai l'intention de retrouver le plaisir de randonner
- J'ai l'intention de retrouver ma santé et ma liberté



Respirer et visualiser cette image de vous en pleine forme admirant les beaux paysages sur le chemin de randonnée. Quand vous vous sentez complètement dans l'image avec cette sensation de joie et liberté, prononcez le mot « PAIX » et respirez. Boire de l'eau.

Il se peut que pendant le tapping vous vous souveniez d'un événement ou qu'une émotion forte ressorte soudain. Faites alors une pause dans le protocole et tapotez sur ce qui est sorti jusqu'à apaisement puis reprenez le tapping.

Si l'émotion ou l'évènement est trop douloureux, je vous conseille de vous faire accompagner, le praticien EFT saura apaiser votre traumatisme sans vous faire revivre les émotions du passé liées à l'évènement.

Ce document est réservé à votre usage personnel et n'a pas de vocation médicale.