

Trauma Tapping Technique

Guide "premier secours" de gestion du stress émotionnel
François

Comment s'effectue la technique du "Trauma Tapping" - TTT
How to do the Trauma Tapping Technique - TTT

1. Etablir un contact.

Establish contact.

2. Expliquer comment s'effectue la technique.

Explain how the technique is done.

3. Demander à la personne de penser à son problème de façon superficielle, sans aller trop en profondeur.

Ask the person to think about his/her problem - but just a little bit - not deeply.

4. Effectuer la série d'exercices de tapping comme indiqué ci-dessous.

Do the Tapping Technique sequence of points as described below.

5. Demander à la personne de prendre deux longues inspirations.

Then ask the person to take two deep breaths.

6. Répéter la séquence d'exercices de tapping.

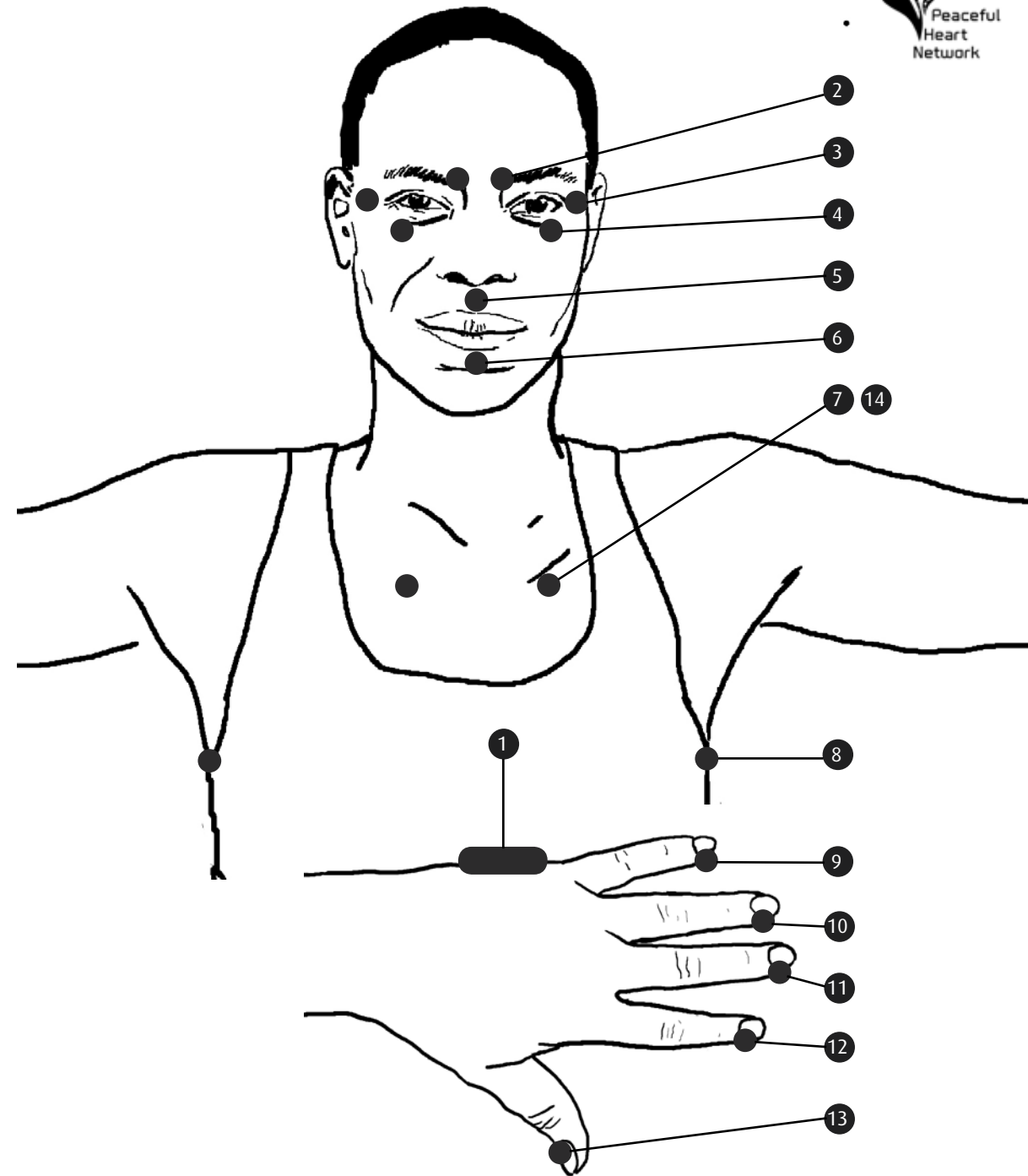
Repeat the Tapping Technique sequence.

7. Demander à la personne de respirez profondément deux fois. Se détendre en lui tenant la main.

Ask the person to take two deep breaths again and rest while holding his/her hand.

8. Demander à la personne si quelque chose a changé. Si la personne exprime un changement, félicitez-la.

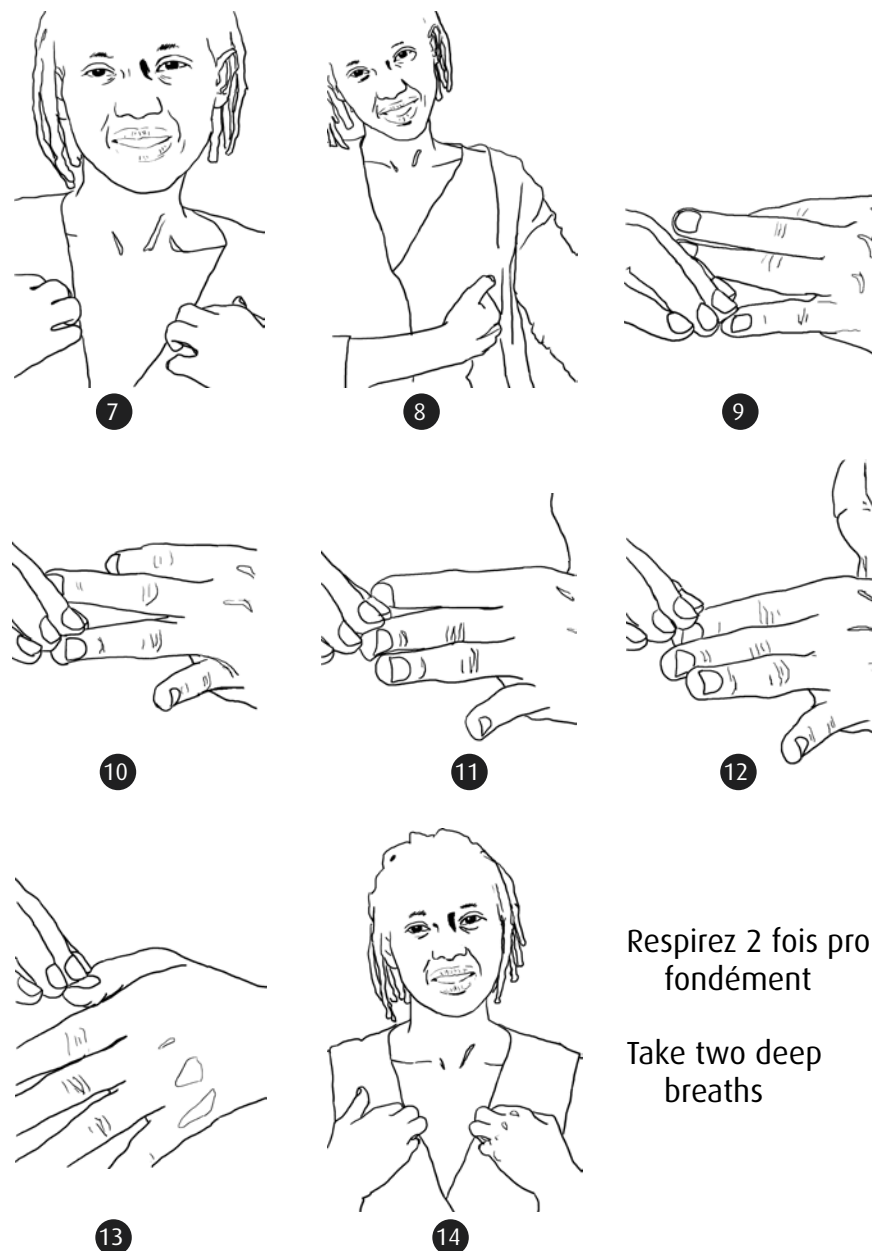
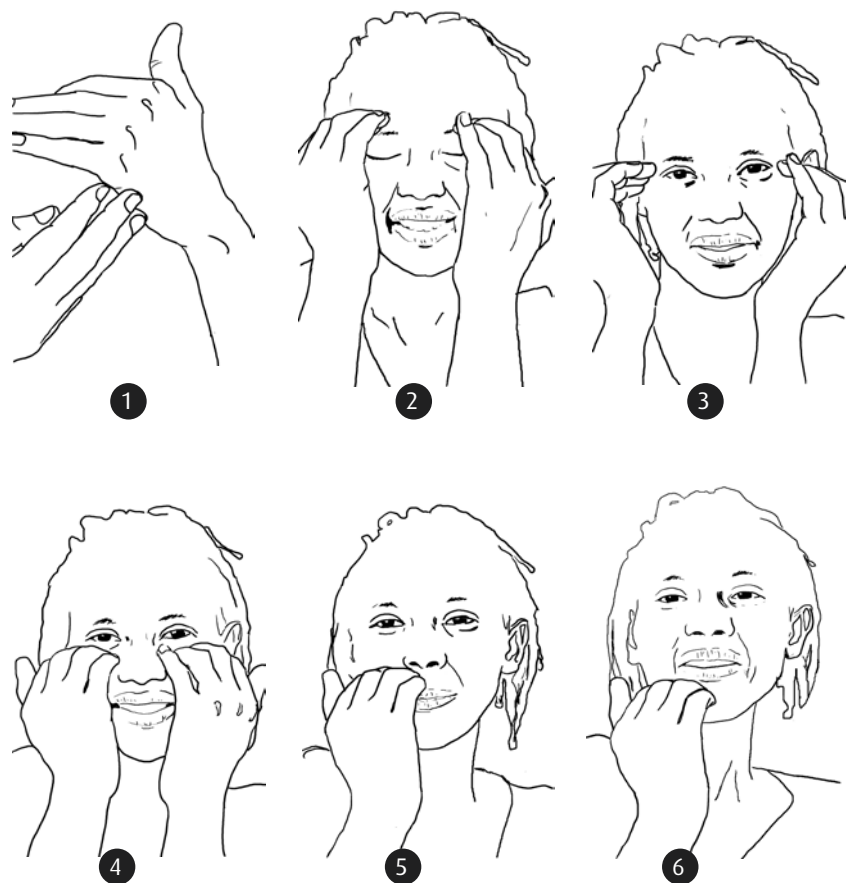
Ask the person if something has changed. If the person says that something did change - congratulate him/her.



L'Auto-Tapping, pas à pas

Pensez à quelque chose qui vous est désagréable et tapotez fermement et précisément chaque point 15 fois, de façon rapide et en utilisant deux doigts. Prenez ensuite deux longues inspirations et répétez toute la séquence. Vous respirerez à nouveau profondément deux fois pour terminer.

Think about whatever bothers you, and tap firmly and precisely 15 times on each point using two fingers, at a fairly fast rate. Take two deep breaths and repeat the whole sequence. Take two deep breaths again when done.



Respirez 2 fois profondément

Take two deep breaths