

«S'outiller»

Fiche 5/8



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Nous te présentons ici une méthode qui aide à gérer l'angoisse, la peur, et les émotions négatives. C'est une technique simple qui fonctionne par un système d'acupression (stimulation) de zones clé pour faire baisser l'intensité d'émotions ou de sensations négatives.

Cette méthode est ludique, efficace et rapide (elle ne prend que quelques minutes) !

Nous te proposons de l'essayer au moins une fois afin de te faire ton propre avis : est-ce que tu as vu ton émotion négative baisser ?

Cette méthode est utile pour toutes les émotions négatives telles que la tristesse, la peur, la phobie, la colère, la honte, l'anxiété, la culpabilité, etc.

La seule mise en garde est de choisir une seule situation ou émotion à régler en même temps !

TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE



1. La préparation :

- Identifier une émotion négative et en évaluer l'intensité sur 10

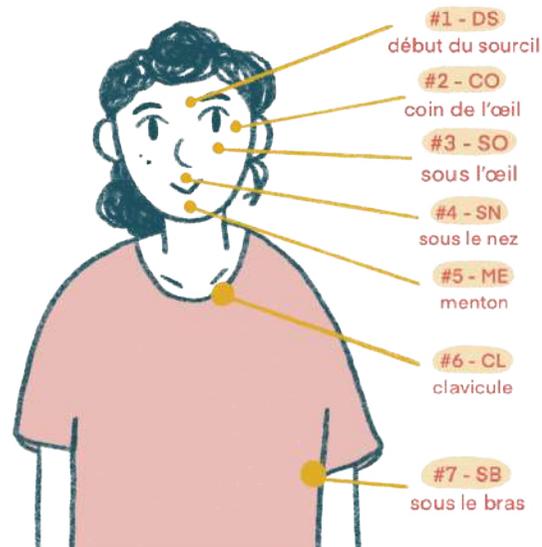
- Tout en tapotant sur le «point de gamme», répéter 3 fois :

«Même si je ressens cette émotion (ou cette sensation), je l'accepte complètement».

Attention : il est important de définir un seul problème ou d'identifier une seule émotion.

2. La séquence complète :

Tapoter avec votre index et majeur environ 5x sur les zones suivantes :



3. La «remise à zéro»

Voici les actions à enchaîner tout en tapotant «le point de gamme»

- Fermer les yeux

- Ouvrir les yeux

- Regarder en bas à gauche, au milieu à gauche, en haut à gauche, en haut, en haut à droite, au milieu à droite, en bas à droite (dans le sens des aiguilles d'une montre)

- Puis répéter la même opération dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

- Fredonner une chanson (type «Une souris verte»)

- Compter de 1 à 5

- Évaluer à nouveau le niveau de ton émotion.

- Répète toute l'opération si besoin pour que l'émotion

