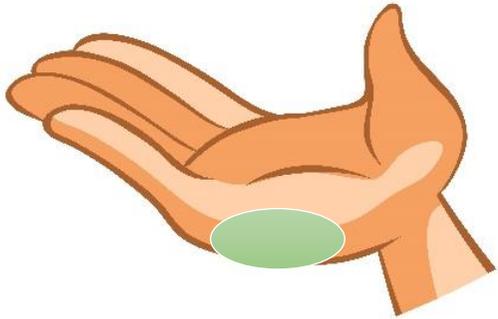


Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.

1- Point Karaté



En tapotant 10 fois avec ton autre main sur le point, dire ces phrases :

- 1 « Même si je suis très en colère je suis extraordinaire et je peux être fier de moi »
- 2 « Même si je suis vraiment très en colère je suis super chouette »
- 3 « Même si je suis en colère je suis génial »

2 - Haut de la tête



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur le point, dire cette phrase :

« J'ai ressenti beaucoup de colère »

3 - Début du sourcil



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur les points, dire ces mots :

« De la colère »

Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.

4- Coin de l'œil



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur les points, dire ces phrases :

« J'ai vraiment eu beaucoup de colère »

5 - Sous l'œil



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur les points, dire cette phrase :

« Je me sens vraiment en colère »

6 – Sous le nez



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur le point, dire ces mots :

« Vraiment très en colère »

Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.

7 – Au milieu du menton



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur le point, dire ces mots :

« En colère »

8 – Sous les clavicules



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur les points, dire ces mots :

« Très en colère »

9 – Sous le bras



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur les points, dire ces mots :

« Vraiment en colère »

Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.

10 – Sous le sein



Méthode magique pour se libérer de la colère.

★
LE TAPOTEMENT.



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur les points, dire ces mots :

« **Vraiment très en colère** »

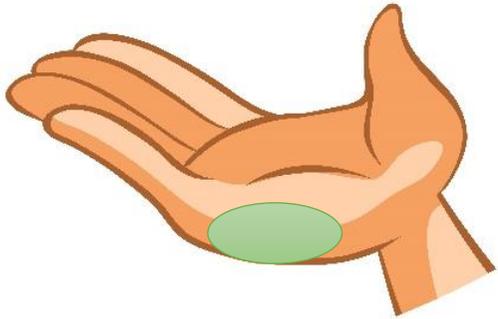
Enfin, on relâche et on respire. Tu peux fermer les yeux pendant quelques secondes et voir comment tu te sens maintenant à l'intérieur de toi.

A combien est ta colère maintenant ?

Avant de commencer sur une échelle de 1 à 10 comment tu évalues ta colère ?

Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.

1 – Point Karaté



En tapotant 10 fois avec ton autre main sur le point, dire ces phrases :

- 1 « Même si je suis très en colère je suis extraordinaire et je peux être fier de moi »
- 2 « Même si je suis vraiment très en colère je suis super chouette »
- 3 « Même si je suis en colère je suis génial »

2 - Haut de la tête



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur le point, dire cette phrase :

« J'ai ressenti beaucoup de colère »

3 - Début du sourcil



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur les points, dire ces mots :

« De la colère »

Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.

4- Coin de l'œil



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur les points, dire ces phrases :

« J'ai vraiment eu beaucoup de colère »

5 - Sous l'œil



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur les points, dire cette phrase :

« Je me sens vraiment en colère »

6 – Sous le nez



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur le point, dire ces mots :

« Vraiment très en colère »

Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.

7 - Au milieu du menton



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur le point, dire ces mots :

« En colère »

8 - Sous les clavicules



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur les points, dire ces mots :

« Très en colère »

9 - Sous le bras



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur les points, dire ces mots :

« Vraiment en colère »

Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.

10 - Sous le sein



En tapotant 10 fois avec tes doigts sur les points, dire ces mots :

« **Vraiment très en colère** »

Enfin, on relâche et on respire. Tu peux fermer les yeux pendant quelques secondes et voir comment tu te sens maintenant à l'intérieur de toi.

A combien est ta colère maintenant ?

Méthode magique pour se libérer de la colère.

★
LE TAPOTEMENT.



Avant de commencer sur une échelle de 1 à 10 comment tu évalues ta colère ?

Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.