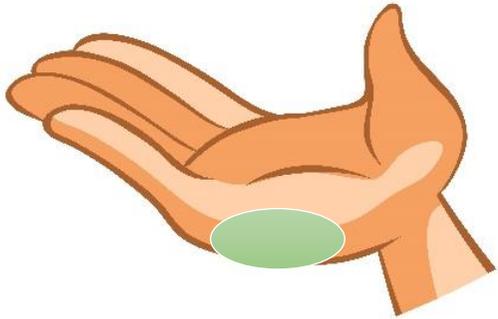


Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.

1- Point Karaté



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

1 « Même si je suis très stressé(e) je suis extraordinaire et je peux être fier de moi »

2 « Même si je suis vraiment très stressé(e) je suis super chouette »

3 « Même si je suis stressé(e) 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 stress »

3 - Début du sourcil



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

« Du stress »

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 stress »

5 - Sous l'œil



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

« Je me sens vraiment stressé(e) »

6 – Sous le nez



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

« Vraiment très stressé(e) »

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 :

« Stressé(e) »

8 – Sous les clavicules



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

« Très stressé(e) »

9 – Sous le bras



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

« Vraiment stressé(e) »

Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.

10 – Sous le sein



Méthode magique pour se libérer du stress.

☆
LE TAPOTEMENT.



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

« **Vraiment très stressé(e)** »

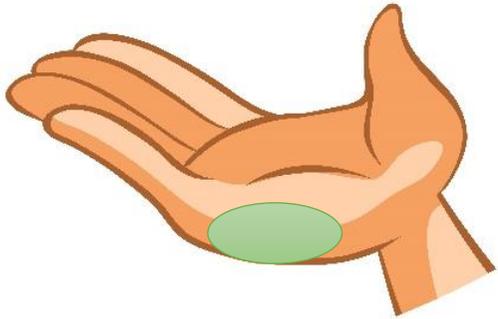
Enfin, on relâche et on respire. Tu peux fermer les yeux pendant quelques secondes et voir comment tu te sens maintenant à l'intérieur de toi.

A combien est ton stress maintenant ?

Avant de commencer sur une échelle de 1 à 10 comment tu évalues ton stress ?

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 stressé(e) je suis extraordinaire et je peux être fier de moi »
- 2 « Même si je suis vraiment très stressé(e) je suis super chouette »
- 3 « Même si je suis stressé(e) 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 stress »

3 - Début du sourcil



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

« Du stress »

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 stress »

5 - Sous l'œil



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

« Je me sens vraiment stressé(e) »

6 – Sous le nez



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

« Vraiment très stressé(e) »

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 :

« Stressé(e) »

8 - Sous les clavicules



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

« Très stressé(e) »

9 - Sous le bras



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

« Vraiment stressé(e) »

Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.

10 - Sous le sein



Méthode magique pour se libérer du stress.

☆
LE TAPOTEMENT.



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

« **Vraiment très stressé(e)** »

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 ton stress maintenant ?

Avant de commencer sur une échelle de 1 à 10 comment tu évalues ton stress ?

Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.