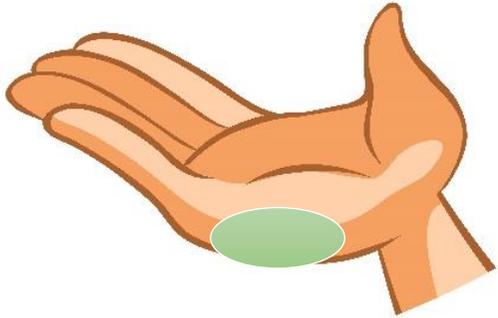


## Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.

### 1- Point Karaté



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

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

### 3 - Début du sourcil



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

« De la tristesse »

## 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 tristesse »

### 5 - Sous l'œil



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

« Je me sens vraiment triste »

### 6 – Sous le nez



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

« Vraiment très triste »

## 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 :

« Triste »

8 – Sous les clavicules



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

« Très triste »

9 – Sous le bras



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

« Vraiment triste »

## Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.

10 – Sous le sein



Méthode magique pour se libérer de la tristesse.



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

« *Vraiment très triste* »

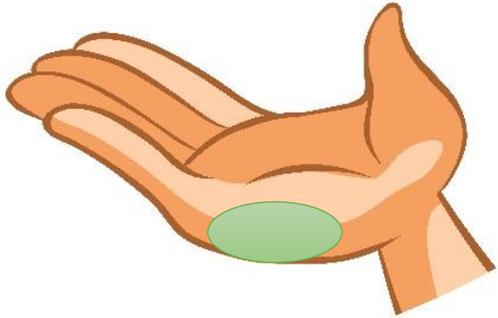
Enfin, on relâche et on respire. Tu peux fermer les yeux pendant quelques secondes et voir comment tu te sens maintenant à l'intérieur de toi.

A combien est ta tristesse maintenant ?

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

## 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 triste je suis extraordinaire et je peux être fier de moi »
- 2 « Même si je suis vraiment très triste je suis super chouette »
- 3 « Même si je suis triste 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 tristesse »

### 3 - Début du sourcil



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

« De la tristesse »

## 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 tristesse »

### 5 - Sous l'œil



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

« Je me sens vraiment triste »

### 6 – Sous le nez



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

« Vraiment très triste »

## 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 :

« Triste »

8 - Sous les clavicules



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

« Très triste »

9 - Sous le bras



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

« Vraiment triste »

## Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.

10 - Sous le sein



Méthode magique pour se libérer de la tristesse.

★  
**LE TAPOTEMENT.**



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

« *Vraiment très triste* »

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 tristesse maintenant ?

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

Méthode magique pour libérer une émotion : Le tapotement.