

## Protocole SOS : 5 minutes pour retrouver le calme

Cet outil est votre bouée de sauvetage pour les vagues émotionnelles intenses (anxiété, colère, tristesse). Ne cherchez pas à comprendre, tapotez simplement pour vous apaiser.

### La Méthode en 3 étapes :

#### 1. Point Karaté

Même si je suis complètement dépassée en ce moment, je m'accueille avec douceur & bienveillance. (Répétez 3 fois)

#### 2. Ronde de Tapping

Sommet de la tête	—————	<b>Toute cette angoisse</b>
Début du Sourcil	—————	<b>Cette pression dans ma poitrine</b>
Coin de l'Oeil	—————	<b>Ce sentiment d'être dépassée</b>
Sous L'Oeil	—————	<b>Toute cette tristesse / cette colère</b>
Sous le Nez	—————	<b>Je lâche ce que je peux</b>
Creux du Menton	—————	<b>Je choisis de respirer</b>
Clavicule	—————	<b>Je reviens au calme</b>
Sous la Poitrine	—————	<b>Un peu plus de paix</b>
Sous les Bras	—————	<b>Je suis en sécurité</b>

#### 3. Intégration

1. Placez une main sur votre cœur & l'autre sur votre ventre.
2. Inspirez par le nez (comptez jusqu'à 4).
3. Expirez par la bouche (comptez jusqu'à 6). Répétez 3 fois.
4. Répétez intérieurement :  
« **Je suis ici, je suis en sécurité. La vague est passée, je reviens au calme.** »

**Répétez ce protocole autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que le calme s'installe.**