

Protocole SOS

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

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.