

# Quand tout déborde : le protocole SOS

*5 minutes pour éteindre l'incendie intérieur  
& retrouver le calme*

# Avant de commencer

*Faites une pause.*

*Prenez un instant.*

*Si vous lisez ces lignes, c'est sans doute que quelque chose déborde : trop de tension, trop d'émotions, trop de fatigue, ou cette impression que tout monte d'un coup.*



*Ce que vous vivez n'est pas une faiblesse, ni un signe que quelque chose ne va pas chez vous.*

*C'est une réponse naturelle de votre système nerveux lorsqu'il est sollicité au-delà de ce qu'il peut contenir à cet instant.*

*Ce guide n'est pas un livre à analyser.*

*C'est un outil simple, conçu pour les moments où il faut d'abord faire redescendre la pression, avant de chercher à comprendre.*

*Dans quelques instants, vous allez suivre une séquence très courte.*

*Il n'y a rien à réussir, rien à forcer.*

*Vous pouvez lire, tapoter, vous arrêter, reprendre.*

*L'objectif est simple : permettre à votre corps de sortir de l'urgence.*

*Quand vous êtes prête, passez à la page suivante.*

# Ce qui se passe

*Quand tout déborde, ce n'est pas un hasard.*

*Le corps possède un système naturel de régulation, chargé de maintenir l'équilibre face au stress, aux émotions & aux sollicitations du quotidien.*

*Lorsque ce système est trop sollicité - fatigue accumulée, surcharge émotionnelle, périodes de transition - il peut se mettre en état d'alerte.*

*C'est à ce moment-là que les réactions deviennent plus intenses : palpitations, boule dans la gorge, larmes soudaines, colère, agitation ou sidération.*



*Ce que vous vivez n'est pas excessif.*

*C'est un signal.*

*Dans ces moments-là, chercher à comprendre ou à analyser n'est pas ce dont le corps a besoin en premier.*

*Ce dont il a besoin, c'est d'un signal clair de relâchement.*

*L'EFT agit précisément à cet endroit.*

*Par un geste simple & répétitif, elle permet d'envoyer au système nerveux une information de calme, afin de faire redescendre l'état d'urgence.*

*Il ne s'agit pas de contrôler vos émotions, mais de permettre à votre corps de retrouver suffisamment de stabilité pour que les choses se régulent d'elles-mêmes.*

*C'est ce que vous allez expérimenter maintenant.*

# Le Protocole SOS : 5 minutes pour retrouver le calme

Avant de commencer, prenez un instant.

Vous pouvez réaliser ce protocole assise ou debout.

Tapotez doucement. Il n'y a pas de rythme à respecter.

Si une phrase ne vous convient pas, dites-le avec vos mots.

L'important n'est pas de bien faire,  
mais de laisser votre corps recevoir le signal.

## Préparation

Repérez le point situé sur le tranchant de la main.

Tapotez ce point en respirant tranquillement.

Répétez intérieurement ou à voix basse, trois fois :

**« Même si je suis complètement dépassée en ce moment  
je m'accueille avec douceur & bienveillance. »**

## La ronde d'urgence

Tapotez doucement (5 à 7 fois) sur chaque point en respirant profondément :

**Sommet de la tête** : Toute cette angoisse.

**Début du sourcil** : Cette pression dans ma poitrine.

**Coin de l'œil** : Ce sentiment d'être dépassée.

**Sous l'œil** : Toute cette tristesse (ou 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.

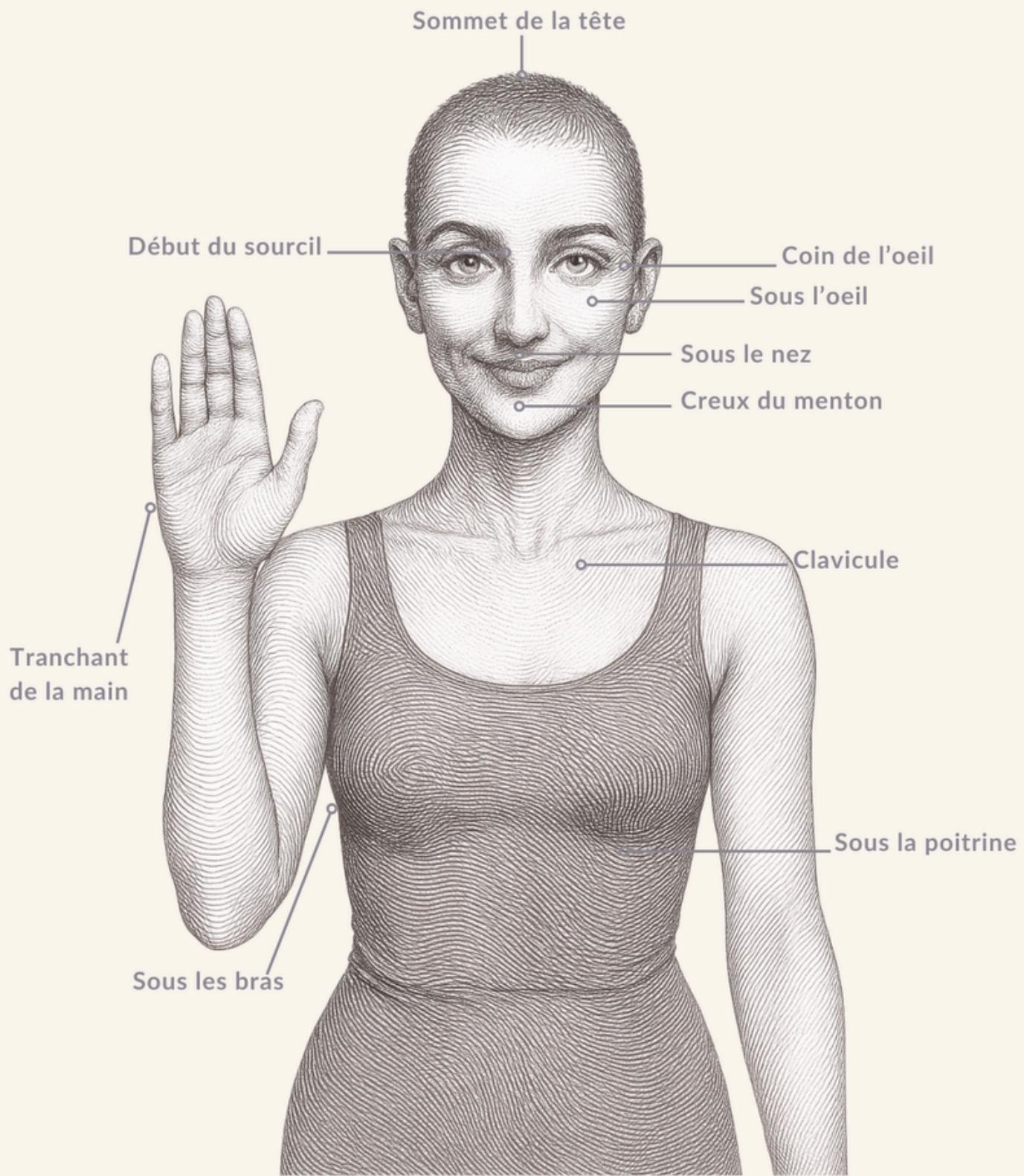
*Prenez une profonde inspiration.*

*Si nécessaire, refaites une ronde.*

*Arrêtez-vous dès que vous sentez un apaisement.*

# Repère visuel du protocole

Vous trouverez ci-dessous un repère simple des points utilisés dans ce protocole. Il n'est pas nécessaire de les mémoriser. Suivez simplement l'ordre, à votre rythme.



# Ancrer le Calme

*Une fois la tension redescendue,  
ne repartez pas immédiatement dans l'action.  
Prenez quelques instants pour signaler à votre corps  
que la phase d'urgence est terminée.*

*Posez une main sur votre cœur,  
l'autre sur votre ventre.*

*Inspirez lentement par le nez,  
en comptant jusqu'à quatre.*

*Expirez doucement par la bouche,  
en comptant jusqu'à six.*

*Répétez ce cycle deux ou trois fois.*

*Vous pouvez accompagner ce moment par une phrase simple,  
si cela vous aide, par exemple :*

***« Je suis ici, je suis en sécurité.  
La vague est passée, je reviens au calme. »***

*Buvez un grand verre d'eau pour aider l'énergie à circuler.  
Puis reprenez votre activité à votre rythme.*

# La crise est passée

*Ce que vous venez de faire vous a permis de retrouver un peu d'espace, de calme, de souffle. C'est précieux.*

*Et pourtant, quelque chose reste peut-être là.*

*Si ces montées émotionnelles reviennent, si cette fatigue intérieure s'installe, si vous avez le sentiment de porter beaucoup, souvent seule, alors ce que vous traversez ne se résume sans doute pas à un moment isolé.*

*À certaines périodes de la vie - notamment autour de la ménopause - le corps & le système nerveux demandent plus qu'un apaisement ponctuel.  
Ils demandent à être entendus.*

*C'est dans cet esprit que j'ai créé **Métamorphose de Femme** : un espace global pour traverser cette période avec plus de clarté, de soutien & de justesse.*

*Sur la page de présentation, vous trouverez une approche complète, ainsi que des repères pour mieux comprendre ce que vous vivez aujourd'hui & sentir si cet accompagnement résonne pour vous.*



[Découvrir Métamorphose de Femme](#)

# À propos de Laurence



*J'accompagne les femmes à traverser les périodes de transition - en particulier autour de la ménopause - lorsque le corps, les émotions & l'histoire de vie demandent à être entendus autrement.*

*Mon travail repose sur une approche intégrative, respectueuse du rythme, de la sensibilité & du vécu de chacune.*

*Il ne s'agit pas de corriger, ni de forcer un changement, mais de créer un cadre sûr pour traverser, déposer & se réaligner en profondeur.*

*C'est dans cet esprit qu'est né **Métamorphose de Femme** : un espace structuré, progressif & incarné, conçu pour accompagner ces passages de vie avec clarté, présence & justesse.*

*Si vous souhaitez découvrir cet espace, vous pouvez le faire ici :*

[Découvrir Métamorphose de Femme](#)



**Prenez le temps qu'il vous faut.  
Laissez infuser ce que vous avez vécu ici.**

---

*Pour prolonger la rencontre, vous pouvez aussi me retrouver ici :*

[laurence-guillemain.com](http://laurence-guillemain.com)

[laurence.guillemain.pro](http://laurence.guillemain.pro)

---

*Ce protocole est un outil de soutien émotionnel.*

*Il ne remplace en aucun cas un accompagnement médical ou psychologique.*

*Si des difficultés persistent ou s'intensifient, il est important de consulter un professionnel de santé.*

*Votre bien-être mérite une écoute & un accompagnement adaptés.*