

# 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.

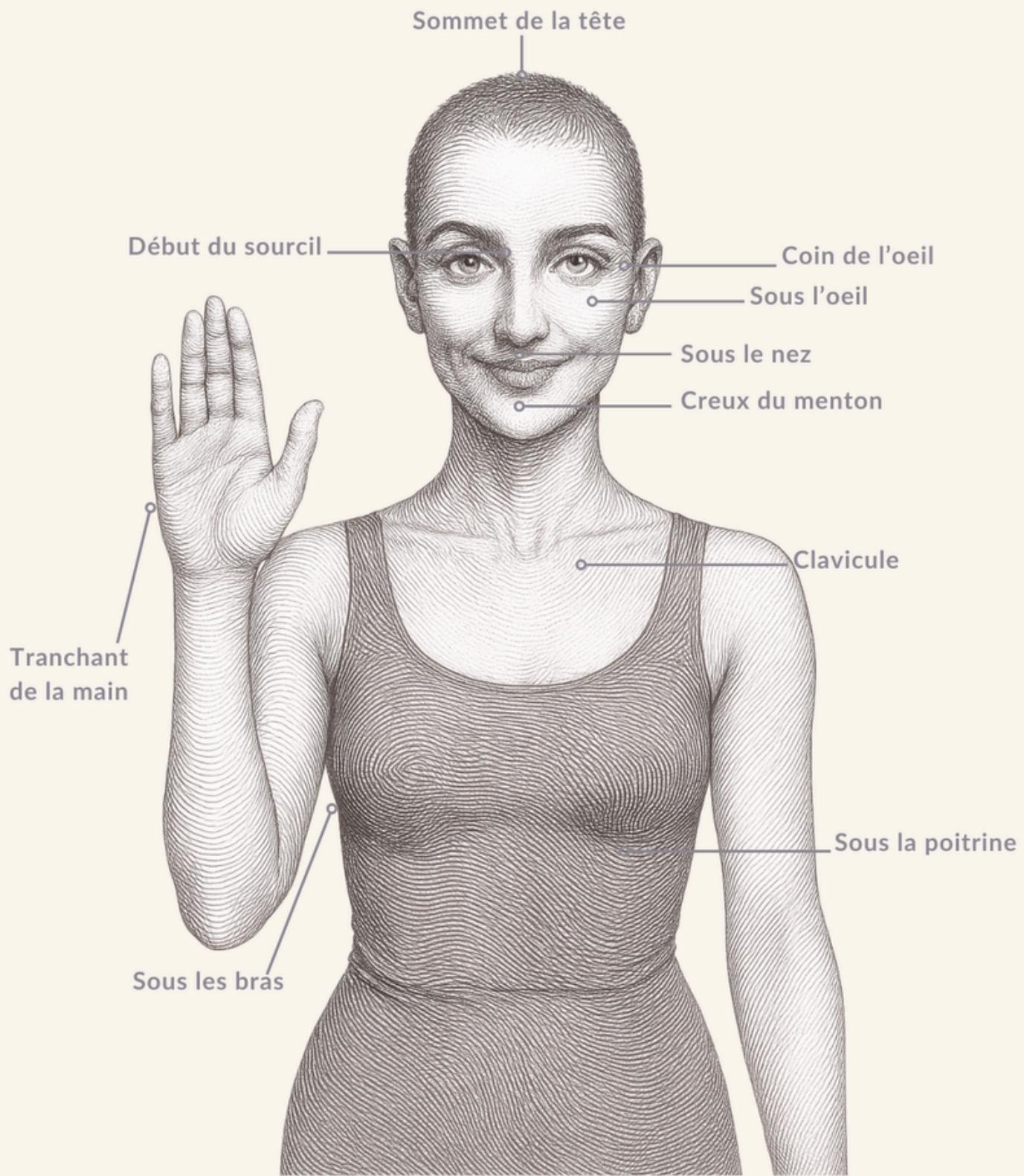
*Prenez une profonde inspiration.*

*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 :*

[Site Web](#)

[Instagram](#)

---

*Ce protocole est un outil psycho-corporel de régulation émotionnelle.  
Il ne remplace en aucun cas un accompagnement médical.  
En cas de troubles persistants ou importants, il est recommandé de consulter un professionnel de santé.  
Votre bien-être mérite une écoute & un accompagnement adaptés.*