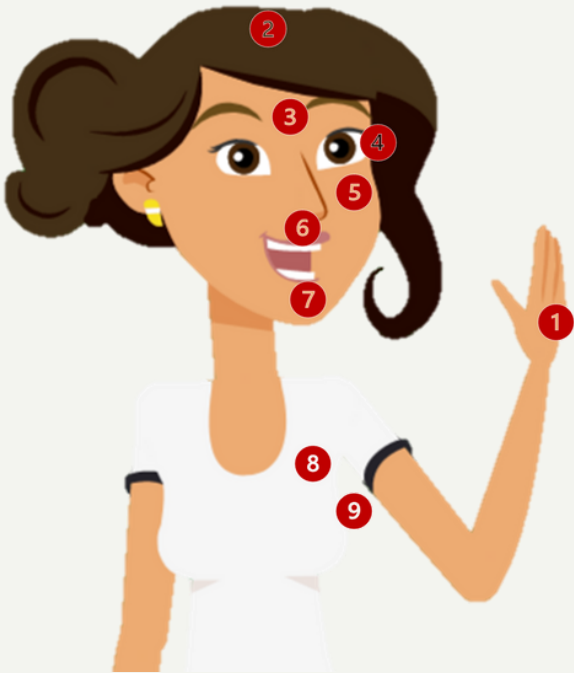


SANTÉ MENTALE

TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

La technique de libération émotionnelle, également connue sous le nom de « Tapping », est une méthode d'auto-assistance utilisée pour nous aider à reprendre le contrôle de notre corps lorsque quelque chose nous contrarie. Cette méthode consiste à tapoter doucement et de façon répétée 9 points spécifiques du corps pour libérer l'énergie que nous avons accumulée à ce moment-là. Elle peut être très utile lorsque nous nous sentons frustrés ou en colère.

Les instructions suivantes sont basées sur cette ressource de l'organisation [CIGNA](#).

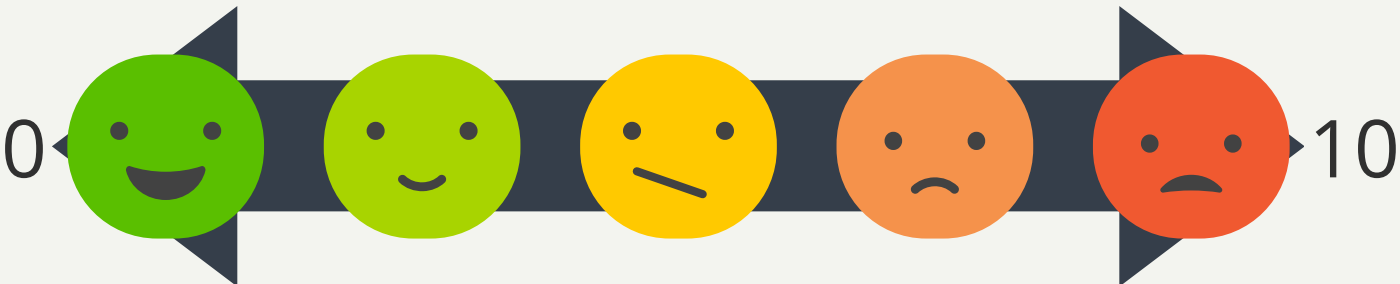


Les 9 points du corps sont les suivants

1. La partie inférieure de la paume de la main
2. La partie centrale de la tête
3. La partie intérieure du sourcil
4. La partie extérieure de l'œil
5. Sous l'œil
6. Sous le nez et au-dessus de la lèvre supérieure
7. Sous la lèvre inférieure
8. Sous la clavicule
9. Sous l'aisselle

INSTRUCTIONS

1. Réfléchissez à ce qui vous gêne. Il peut s'agir de n'importe quel problème. Par exemple, il peut s'agir de quelque chose qui vous rend anxieux ou triste.
2. Mesurez ce que vous ressentez face à ce problème. Sur une échelle de 0 à 10, notez à quel point vous vous sentez mal. La note de 0 signifie que vous vous sentez très bien. La note de 10 signifie que vous vous sentez très mal. Notez ce chiffre.
3. Rédigez une déclaration décrivant votre problème, suivie d'une déclaration d'acceptation de soi. Par exemple, vous pourriez dire : « Même si je suis anxieux à l'idée de passer l'examen demain, je m'accepte profondément et complètement ». Ou encore : « Même si mon tuteur m'a corrigé, je m'accepte profondément et complètement ».
4. Tapotez doucement et de façon répétée le bord de la paume de votre main, sous l'auriculaire. Tout en tapotant, répétez votre déclaration à haute voix trois fois.
5. Tapotez maintenant doucement les autres points de votre corps, un par un. Tout en tapotant, répétez votre problème encore et encore. Par exemple, vous pouvez répéter « anxieux à propos de l'examen ». Tapotez doucement chaque point dans l'ordre suivant :
 - Au sommet, au centre de la tête.
 - Sur le bord intérieur d'un sourcil.
 - Sur le bord extérieur d'un œil.
 - Sur l'os sous l'œil.
 - Entre le nez et la lèvre supérieure.
 - Entre la lèvre inférieure et le menton.
 - Sur la partie inférieure de la clavicule. (trouvez l'indentation sous le bord interne de la clavicule).
 - Sous une aisselle (environ 4 pouces, soit environ 10 centimètres sous l'aisselle).
6. Arrêtez-vous et mesurez à nouveau ce que vous ressentez par rapport à votre problème.
7. Répétez les étapes si nécessaire. Continuez jusqu'à ce que vous puissiez attribuer à votre problème un chiffre inférieur sur l'échelle de l'étape 2 ou jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.



Notez comment vous vous sentez à la fin de cet exercice. Si cet exercice a bien fonctionné pour vous, ajoutez-le à votre liste de ressources à utiliser lorsque vous êtes stressé.

Regardez les vidéos sur la technique de la liberté émotionnelle ici :

Jeunes	Adultes