

Thème : surcharge mentale, exigence, droit au repos

Ce que c'est

Un rituel de tapping émotionnel pour libérer la pression invisible que tu portes peut-être depuis longtemps : celle d'être à la hauteur, d'assurer pour tout le monde, de rester forte, présente, efficace - au détriment de toi-même. C'est un espace pour laisser tomber l'armure un instant, sans te sentir coupable, faible ou égoïste.

Ce que ça t'apporte

- Un relâchement immédiat des tensions mentales et corporelles
- Le droit de ne pas tout gérer seule
- Une permission intérieure : "Je peux ralentir sans perdre ma valeur"

Comment pratiquer le rituel

Prépare ton espace :

- Respire Peace ou Console
- Assieds-toi confortablement
- Dis-toi intérieurement :
- "Je me donne le droit d'être là, sans avoir à tout porter."

Le point Karaté (tranchant de la main)

Pourquoi on commence ici ?

Ce point active le **méridien de l'intestin grêle**, qui est en lien avec :

- la **clarté mentale**, la capacité à trier ce qui est bon pour nous
- l'**intégration énergétique** de l'information
- et surtout : il agit comme un "**switch émotionnel**" pour **désactiver les résistances inconscientes**

En EFT, on commence ici pour poser la **phrase de base**, qui **nomme le problème** tout en y associant une **phrase d'acceptation de soi**.

Exemple :

"Même si je me sens submergée, je choisis de m'aimer et de m'accepter."

C'est **cette combinaison** — nommer + s'accueillir — qui **court-circuite le jugement intérieur** et prépare le système nerveux à lâcher.

croyance limitante.

Pourquoi ces points fonctionnent ?

- **Physiologiquement** : en stimulant ces zones, tu actives des terminaisons nerveuses et des méridiens d'acupuncture → cela apaise l'amygdale (centre de la peur) dans le cerveau.
- **Émotionnellement** : tu dénoues la charge émotionnelle associée à une pensée ou une mémoire.
- **Énergétiquement** : tu rééquilibres le flux dans les méridiens perturbés par une émotion bloquée ou une croyance limitante.

Rituel EFT

Libérer la charge mentale & la pression d'en faire trop .
La pression de devoir tout gérer + la culpabilité de ralentir

Thème : surcharge mentale, exigence, droit au repos

POINT DE KARATÉ – PHRASE D'OUVERTURE (À DIRE 3 FOIS)

- Même si je ressens cette pression de tout porter... je choisis de m'aimer et de m'accepter complètement.
- Même si je me sens épuisée de devoir tout gérer, je m'accueille exactement comme je suis.
- Même si une part de moi croit qu'elle doit rester forte, je choisis de m'aimer, ici et maintenant

PREMIER CYCLE DE TAPPING

- **Sommet du crâne** : Je sens cette pression... d'être toujours à la hauteur.
- **Début des sourcils** : C'est comme si je devais tout porter, tout le temps.
- **Coin externe de l'œil** : Et je m'en rends à peine compte... c'est devenu automatique.
- **Sous l'œil** : Mais à l'intérieur, je suis fatiguée. Très fatiguée.
- **Sous le nez** : J'ai appris à cacher ma fatigue. À rester forte, coûte que coûte.
- **Menton** : Mais aujourd'hui, je veux relâcher ce poids.
- **Clavicule** : Je me donne le droit de respirer. De ralentir.
- **Sous le bras** : Même si j'ai peur de ne pas être assez... je choisis de me reposer.
- **Poignets** : Je peux exister... même quand je ne fais rien.

DEUXIÈME CYCLE (INTÉGRATION DOUCE)

- **Sommet du crâne** : Je relâche la pression... même un tout petit peu.
- **Début des sourcils** : Je ne suis pas obligée de tout gérer seule.
- **Coin externe de l'œil** : Mon corps me parle. Et je commence à l'écouter.
- **Sous l'œil** : J'ai le droit d'être douce avec moi-même.
- **Sous le nez** : J'ai le droit d'être humaine. Pas parfaite.
- **Menton** : Je dépose ce fardeau invisible que je portais sans le voir.
- **Clavicule** : Je respire. Et je reviens à moi.
- **Sous le bras** : Ce que je suis... suffit.
- **Poignets** : Je m'autorise à être là. Juste là.

Rituel EFT

Libérer la charge mentale & la pression d'en faire trop .
La pression de devoir tout gérer + la culpabilité de ralentir

Tableau des Points EFT et Méridiens

POINT KARATÉ

Méridien associé : Intestin grêle

Emplacement : Tranchant externe de la main (petit doigt)

Heure énergétique : 13h-15h

Fonction énergétique et émotionnelle : Clarifie le mental, intègre, aide à trier les infos
apaisement du système nerveux autonome



SOMMET DU CRÂNE

Méridien associé : Général (intégration énergétique)

Emplacement : Haut du crâne, centre

Heure énergétique : -

Fonction énergétique et émotionnelle : Harmonise tout le champ énergétique,
centre et calme



DÉBUT DES SOURCILS

Méridien associé : Vessie

Emplacement : Début du sourcil, près du nez

Heure énergétique : 15h-17h

Fonction énergétique et émotionnelle : Libère la peur, l'hypervigilance,
calme le système nerveux



COIN EXTERNE DE L'ŒIL

Méridien associé : Vésicule biliaire

Emplacement : Coin externe de l'œil

Heure énergétique : 23h-1h

Fonction énergétique et émotionnelle : Lâcher la colère, la frustration,
prise de décision, favorise le lâcher-prise



SOUS L'ŒIL

Méridien associé : Estomac

Emplacement : Sous l'œil, sur l'os de la pommette

Heure énergétique : 7h-9h

Fonction énergétique et émotionnelle : Apaise les inquiétudes, les tensions profondes
libère le contrôle émotionnel



SOUS LE NEZ

Méridien associé : Vaisseau gouverneur

Emplacement : Entre nez et lèvre supérieure

Heure énergétique : -

Fonction énergétique et émotionnelle : Libère la honte, la culpabilité,
facilite l'expression de soi, ramène à la dignité intérieure



MENTON

Méridien associé : Vaisseau conception

Emplacement : Creux du menton

Heure énergétique : -

Fonction énergétique et émotionnelle : Renforce l'acceptation,
relâche les tensions et le doute



CLAVICULE

Méridien associé : Reins

Emplacement : Sous la clavicule, à côté du sternum

Heure énergétique : 17h-19h

Fonction énergétique et émotionnelle : Apaise la peur profonde,
sécurise, relance l'énergie vitale, ancrage et courage



SOUS LE BRAS

Méridien associé : Rate-pancréas

Emplacement : Sous l'aisselle, environ 10 cm en dessous

Heure énergétique : 9h-11h

Fonction énergétique et émotionnelle : Réduit les ruminations,
le manque d'estime, le découragement, auto-sabotage, libère schémas mentaux

