

---

## Tapping méditatif : Je suis débordé(e) !

---

Bienvenue dans ce tapping méditatif. Maria Annell sera votre guide tout au long de cette séance qui vous est destinée si vous avez tendance à vous sentir débordé(e) par tout ce que vous avez à faire !

Prenez une grande inspiration. Connectez-vous à votre corps.

A combien la phrase « *Je me sens débordé(e)* » résonne-t-elle pour vous ? A combien la sentez-vous vraie à cet instant ? Notez entre 1 et 10 la force de cette croyance où 10 est vraiment très fort et 1, voire 0, elle ne vous concerne pas. Notez si vous avez des images, des sensations dans le corps qui vont avec cette pensée. Ressentez-vous une émotion, pensez-vous à une situation, une phrase ? Peut-être y en a-t-il plusieurs, peut-être n'y en a-t-il aucune... Ressentez simplement ce qui se passe pour vous.

C'est parti pour la ronde !

---

*Point Karaté* : « Même si je me sens totalement débordé(e), je choisis de m'accepter là où j'en suis. »

*Point Karaté* : « Même si j'ai ces sensations dans le corps, je choisis de me détendre autant que faire se peut. »

*Point Karaté* : « Même si je sens le poids de tout ce que j'ai à faire, je suis prêt(e) à m'accepter tel(le) que je suis, maintenant. »

*Sommet de la tête* : « Toutes ces sensations dans mon corps. »

*Début du sourcil* : « Toutes ces tensions. »

*Coin de l'œil* : « Toutes ces pensées qui se bousculent dans ma tête. »

*Sous l'œil* : « Il y a tellement à faire. »

*Sous le nez* : « Une partie de moi pense que c'est à moi de tout faire. »

*Creux du menton* : « Toute cette pression. »

*Sous la clavicule* : « Il me faut tout faire. »

*Sous le bras* : « Ces sensations dans mon corps. »

*Sous le sein* : « Quand je pense à tout ce que j'ai à faire. »

*Sommet de la tête* : « Je choisis de ressentir cette pression. »

*Début du sourcil* : « Dans mon corps et dans ma tête. »

*Coin de l'œil* : « Il m'arrive d'avoir peur de perdre le contrôle. »

*Sous l'œil* : « Ma liste de choses à faire est infinie. »

*Sous le nez* : « Il y en a partout. »

*Creux du menton* : « Je ne sais pas comment je vais parvenir à tout faire. »

*Sous la clavicule* : « Et c'est à moi de faire tout cela. »

*Sous le bras* : « Comment vais-je faire pour trouver le temps ? »



*Sous le sein* : « Cette impression d'urgence que je ressens dans mon corps. »  
*Sommet de la tête* : « J'accueille ces sensations dans mon corps. »  
*Début du sourcil* : « J'accueille les pensées qui vont avec. »  
*Coin de l'œil* : « Toute cette pression. »  
*Sous l'œil* : « J'aimerais tellement transformer cette situation. »  
*Sous le nez* : « Ah, si seulement je pouvais trouver un peu de répit ! »  
*Creux du menton* : « Si seulement je pouvais avoir un instant de calme. »  
*Sous la clavicule* : « Je m'ouvre à la possibilité de trouver un moyen de me détendre. »  
*Sous le bras* : « Je suis prêt(e) à lâcher un peu de pression. »  
*Sous le sein* : « Je sais que je serai plus efficace si je parviens à être calme. »  
*Sommet de la tête* : « Quand je relâche la pression. »  
*Début du sourcil* : « J'ai accès à plus de ressources. »  
*Coin de l'œil* : « Je peux me connecter à plus de créativité. »  
*Sous l'œil* : « J'ai plus de patience. »  
*Sous le nez* : « Je décide de me sentir plus calme, maintenant. »  
*Creux du menton* : « Quand je suis calme, j'ai plus d'options. »  
*Sous la clavicule* : « Je choisis volontairement de respirer profondément. »  
*Sous le bras* : « Je lâche et je libère tout ce stress. »  
*Sous le sein* : « Je m'autorise à me sentir apaisé(e). »  
*Sommet de la tête* : « J'invite mon corps à se détendre. »  
*Début du sourcil* : « Quand je suis détendu(e), le temps travaille pour moi. »  
*Coin de l'œil* : « Je me donne la permission de me détendre, maintenant. »  
*Sous l'œil* : « Je m'autorise à laisser partir ces pensées. »  
*Sous le nez* : « À laisser tomber toute la pression que je me mets. »  
*Creux du menton* : « Je me sens calme et confiant(e). »  
*Sous la clavicule* : « Et si tout allait bien en ce moment-même ? »  
*Sous le bras* : « Je lâche et je laisse partir toutes les situations, les souvenirs. »  
*Sous le sein* : « Toutes les idées, les pensées, les routines qui me mettent la pression. »  
*Sommet de la tête* : « Je lâche et je laisse partir, et je sens mon corps se détendre en toute sécurité. »

---

Prenez une grande inspiration. Soufflez. Détendez-vous.

Repensez maintenant à la phrase « *Je me sens débordé(e)* ». À combien entre 1 et 10 l'évaluez-vous à cet instant ? Quelles sensations ressentez-vous dans votre corps ? Quelles sont les pensées qui vous viennent ? Peut-être quelque chose a-t-il changé... Notez tout cela et refaites cette séance aussi souvent que nécessaire.

Merci !