

POUR FAIRE SES COUPLETS A SOI

On énonce clairement le problème. Ex. " Je veux pas aller à l'école.", ou le ressenti : " J'ai envie de pleurer "

.....j'ai entendu mes parents se disputer.....j'ai cette peur, cette angoisse.....

On évalue l'intensité de l'inconfort (de 0 à 10) ou, comme dans la chanson "Gros comme un éléphant" (pour 10)

.....éléphant....mon chien,mon chat....mon petit poisson rouge.....

On pose une phrase de préparation en tapotant le point Karaté : " sur le côté de la main "

Ex : " Même si j'ai ce gros chagrin..., je suis un super gamin "

.....j'ai cette tristesse, cette colère..., je suis fort comme (nom de mon héros)..... une super petite fille,

On entame la ronde en tapotant sur une série de points (comme dans le refrain de la chanson appelé : " ronde "

et pendant que l'on tapote on pense très fort à son problème en le racontant.

On réévalue l'intensité de l'inconfort (de 1 à 10), et on continue jusqu'à disparition de l'inconfort " Gros comme une souris.. " (pour 2-3) , puis comme " un papillon... " (pour 0).

.....chacun peut trouver son échelle de valeur suivant son imagination.....

On peut alors transformer le problème et choisir maintenant comme dans la chanson par exemple de "danser" et "chanter".