



Tapping

SPECIAL KIDS

Coronavirus...Ridiculus



Avant de commencer, prenez le temps de respirer en prenant trois grandes inspirations avec le nez et expiration avec la bouche.

Croisez vos bras contre votre torse en déposant vos mains sur vos épaules comme si vous vous faisiez un câlin, et allez chercher vos ressentis émotionnels et sensationnels à l'intérieur de vous, laissez venir vos idées et pensées concernant cette peur du coronavirus...

PK	Même si j'ai peur du coronavirus, peur de l'attraper, peur de le donner aux autres, je suis un enfant génial et je m'aime très fort.
PK	Même si j'ai peur du coronavirus, peur de ne plus voir mes grands-parents, peur qu'ils tombent malades et qu'ils ne sachent plus respirer, je suis un enfant extraordinaire et ma famille m'aime très fort.
PK	Même si j'ai peur du coronavirus, peur que ma famille toute entière l'attrape et meure, je suis un enfant avec plein d'amour et j'ai confiance dans mon pouvoir magique au bout de mes doigts.
SC	J'ai peur.
CS	J'ai très peur partout dans mon corps..
CO	Je suis rempli de peur.
SO	J'ai peur d'attraper ce virus.
SN	J'ai peur de le donner aux autres ce virus.
CM	J'ai peur de plus pouvoir aller voir mes grands-parents à cause de ce virus.
SC	J'entends pleins de trucs aux infos qui me font peur.
SS	Coronavirus DANGEREUX!!!

SA	Le coronavirus est PARTOUT!!!
SC	Tout le monde doit porter un masque.
CS	On ne peut plus se faire de bisou.
CO	J'ai peur de tomber malade.
SO	J'ai peur de plus savoir respirer.
SN	J'ai peur de mourir.
CM	J'ai peur que mes grands parents tombent malades.
SC	J'ai peur que mes grands parents ne sachent plus respirer.
SS	J'ai peur que mes grands parents meurent du coronavirus.
SA	J'ai peur que ma famille toute entière tombe malade.

SC	J'ai peur que ma famille toute entière ne sache plus respirer.
CS	J'ai peur que ma famille toute entière meure.
CO	Je suis vraiment rempli de peur avec ce virus.
SO	Et le virus , il grossit quand on a peur!

Prenez une pause pour respirer en prenant trois grandes inspirations avec le nez et expiration avec la bouche.

Croisez vos bras contre votre torse en déposant vos mains sur vos épaules comme si vous vous faisiez un câlin, et ressentez cet apaisement qui vous parcourt.

Laissez venir vos ressentis émotionnels et sensationnels à l'intérieur de vous, laissez venir vos idées et pensées concernant cette peur du coronavirus...

Si l'inconfort est encore fort présent, n'hésitez pas à de nouveau tapoter la première partie de la ronde jusqu'à ce que vous sentiez un apaisement de votre peur.

SC	Alors, je décide maintenant que c'est STOP!
CS	STOP la peur!
CO	STOP ma peur du coronavirus!
S0	Je décide de ne pas te laisser me faire peur.
SN	Je décide d'ouvrir toutes mes petites portes pour te faire partir.
CM	Je décide de te chasser de mon corps.
SC	Je décide que tu ne peux plus me faire peur.
SS	Je décide maintenant que tu ne me fais plus peur.
SA	C'est fini pour toi.
SC	Je lance ma formule magique.
CS	Avec la magie au bout de mes doigts.
CO	RIDICULUS VIRUS!
S0	Je te transforme en CACAVIRUS.
SN	RIDICULUS VIRUS!
CM	Je te transforme en CACAVIRUS.
SC	Ah ah ah! Te voilà bien ridicule.
SS	Et moi, je suis un enfant GENIAL.
SA	Car j'ai fait disparaître toute ma peur.

Prenez une pause pour respirer en prenant trois grandes inspirations avec le nez et expiration avec la bouche.

Croisez vos bras contre votre torse en déposant vos mains sur vos épaules comme si vous vous faisiez un câlin, et ressentez cet apaisement qui vous parcourt.

Dites vous intérieurement "merci" de vous être accordé ce temps et encouragez votre enfant/élève à le faire.

