

MEMO KIDS TAPPING

Tapoti, tapota,
une petite ronde
et le tracas s'en va !

1. Prérequis: je bois de **l'eau** et je **respire**
2. **FOCUS** sur le problème: je me pose les questions?

Ce qu'il s'est passé?
Ce que je ressens comme émotion?
Ce que je ressens dans mon corps?
Ce que je me dis dans ma tête?
3. Je **mesure** à quel point mon émotion embêtante/ma douleur est grande entre 0 et 10.
4. Je tapote sur le **point karaté** en répétant 3 fois à haute voix ou dans ma tête si je ne sais pas parler.

" Même si j'ai (cette émotion/cette douleur liée à un problème), je suis un enfant génial et je m'aime de tout mon coeur".
5. C'est facile! Je **tapote** sur tous les points en disant tout haut ce que je ressens face à cette difficulté , ou en le pensant très fort si je ne peux pas parler.
6. Je continue de tapoter jusqu'à ce que je me sente mieux et que mon chiffre soit à zéro!
7. Je me dis **MERCI** de m'être écouté (e) et je respire en mettant les 2 mains sur le cœur.
8. Je peux aussi, pour finir, tapoter sur tous les points en me disant (ou en pensant très fort) des tas de chouettes choses belles et **positives** sur moi.
9. Si c'est **urgent**, je tapote TOUT DE SUITE sans passer par les points 1 à 8!!!
des lignes dans le corps du texte

[HTTPS://LIBRESOIMAIME.BE/](https://libresoimaime.be/)

