



Exercices pour libérer la honte et revenir à soi

☐ **Durée :** 7 à 10 minutes

☐ **Quand ?** lorsque vous sentez la honte vous serrer, vous contracter, vous murmurer que vous ne méritez pas l'amour.

1. Respirez et revenez à vous-même.

Asseyez-vous sur une chaise ou debout, le dos droit et les pieds fermement ancrés au sol.

Fermez les yeux et posez une main sur votre cœur.

Prenez 3 respirations profondes.

Vous êtes là. Vous êtes en sécurité avec vous-même.

2. Tapotements corporels (Points de libération de la honte)

Tapotez chaque point pendant 10 secondes, avec deux doigts, et dites les phrases suivantes :

Bord de la paume (karaté)

Je suis prête à me libérer de ce fardeau.

Coin interne des sourcils

Je mérite d'exister pleinement.

Coin externe des yeux

J'ai le droit d'être vue telle que je suis.

Sous les yeux

Je suis plus forte que la honte.

Sous le nez

J'accueille mes émotions avec douceur.

Sous le menton

Je choisis de me traiter avec respect.

Sous la clavicule

Je me sens soutenue et en sécurité.

Sous le bras (au niveau du soutien-gorge)

Je me libère et m'honore.

3. Enfin

Placez une main sur votre cœur et l'autre sur votre bas-ventre.

Respirez 3 fois de plus.

Dites doucement :

« Je suis une femme digne, entière et libre d'exister pleinement. »

✓ Répétez cet exercice aussi souvent que nécessaire.

♥ La honte se dissipe lorsque vous revenez à votre intégrité.