

Exercice express – Libérer la comparaison (jalousie) et te reconnecter à toi

■ **Durée :** 7 minutes

■ **Quand ?** Quand tu te compares à quelqu'un, que tu te sens inférieure, jalouse, ou dévalorisée.

✦ Étapes de l'exercice

1. Revenir à toi

Assieds-toi ou tiens-toi debout, en posant bien les pieds au sol.
Ferme les yeux, place une main sur ton cœur et l'autre sur ton bas-ventre.
Respire profondément 3 fois.

🗣 Dis à voix basse :

« **Je suis moi. Et cela suffit, maintenant.** »

2. Tapotements pour libérer la comparaison (≈ 10 secondes par point)

- **Tranche de la main (karaté)**

Je libère ce regard tourné vers l'autre. Je reviens à moi.

- **Sous les yeux**

Je relâche la tension du "pas assez".

- **Sous le nez**

Je reconnais ma propre valeur.

- **Sous le menton**

Je n'ai pas besoin de me mesurer à qui que ce soit.

- **Sous la clavicule**

Mon chemin est unique. Il n'a pas besoin d'être comparé.

- **Sous le bras**

Je m'autorise à me valider moi-même.

- **Coin interne des sourcils**

Je suis assez. Mon rythme est bon.

- **Coin externe des yeux**

Je peux admirer l'autre sans me diminuer.

3. Intégration

Place les deux mains sur ton cœur. Respire profondément.

Et répète doucement :

« Je suis complète. Mon regard doux me suffit pour avancer. »

- ✓ Reviens à cet exercice dès que tu sens que la comparaison te vole ton énergie.
- ✓ Tu n'as pas besoin d'être une autre. Tu as juste besoin de redevenir toi, avec bienveillance.