

Exercice express – Libérer la colère sans te trahir

■ **Durée** : 7 minutes

■ **Quand ?** Quand tu sens la tension monter, l'agacement s'installer, ou un feu intérieur que tu ne sais pas comment canaliser.

✦ Étapes de l'exercice

1. Reconnexion et respiration

Installe-toi debout ou assise, dos droit, pieds bien posés au sol.

Ferme les yeux, et place une main sur ton ventre, l'autre sur ton plexus solaire (milieu de la poitrine).

Respire profondément 3 fois. Sens ce qui bout, ce qui pousse à l'intérieur.

Donne-lui une place.

🗣 Dis-toi doucement :

« Je peux écouter ma colère sans me juger. »

2. Tapotements pour libérer la colère (≈ 10 sec / point)

- **Tranche de la main (karaté)**

J'honore ma colère sans qu'elle me domine.

- **Sous les yeux**

Je laisse l'émotion circuler.

- **Sous le nez**

Je peux dire non sans m'abandonner.

- **Sous le menton**

Ma voix a de la valeur. Elle mérite d'être entendue.

- **Sous la clavicule**

Je choisis de me respecter, même en feu.

- **Sous le bras**

Je me libère sans faire de mal.

- **Coin interne des sourcils**

Ma colère est un message, pas un danger.

- **Coin externe des yeux**

Je peux poser mes limites sans violence.

3. Intégration

Place tes deux mains sur ton ventre. Respire lentement et profondément.

Répète cette phrase :

« Je suis en sécurité, même quand je ressens de la colère. »

- ✓ Tu peux revenir à cet exercice chaque fois que tu te sens en ébullition intérieure.
- ✓ Ta colère peut être une alliée si tu l'écoutes avec clarté, au lieu de la refouler ou de la craindre.