

Exercice express – Libérer l'avidité sans honte

■ **Durée** : 7 minutes

■ **Quand ?** Quand tu ressens un besoin urgent de combler quelque chose (par la nourriture, les achats, les écrans...) mais que ce besoin te laisse encore plus vide après.

✧ Étapes de l'exercice

1. Pause de présence

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

🗣 Dis-toi doucement :

« Ce besoin n'est pas une faute. Je peux l'écouter sans me juger. »

2. Tapotements corporels (≈ 10 sec par point)

- **Tranche de la main (karaté)**
Je n'ai pas besoin de combler ce vide à tout prix. Je peux l'écouter.
- **Sous les yeux**
Je relâche cette tension qui me pousse vers le "trop".
- **Sous le nez**
Je mérite de recevoir autrement.
- **Sous le menton**
Je suis capable de m'apaiser sans excès.
- **Sous la clavicule**
Je reviens à mon rythme. Mon corps sait ce dont il a besoin.
- **Sous le bras**
Je me libère du besoin de remplir pour exister.
- **Coin interne des sourcils**
Ce vide en moi a le droit d'exister sans être rejeté.
- **Coin externe des yeux**
Je peux m'offrir de la douceur à la place du trop.

3. Intégration

Garde tes mains sur le ventre. Respire lentement.

Et dis-toi :

« Je suis assez. Ce que je cherche à combler... je peux l'accueillir. »

- ✓ Refais cet exercice chaque fois que tu sens que tu “plonges” dans un trop.
- ✓ Tu n’as pas besoin d’excès. Tu as besoin d’écoute, de sécurité, et de tendresse.