

Exercice express – Accueillir la tristesse sans te perdre

■ **Durée** : 7 minutes

■ **Quand ?** Quand tu te sens submergée, fatiguée sans raison, vide, ou quand une tristesse revient sans que tu puisses l'expliquer.

✧ Étapes de l'exercice

1. Ouvrir un espace pour toi

Assieds-toi ou tiens-toi debout, les pieds bien au sol.
Ferme les yeux, place une main sur ta poitrine, l'autre sur ton ventre.
Respire lentement 3 fois. Donne-toi le droit d'être là, telle que tu es.

🗣 Dis-toi en douceur :

« J'ai le droit d'être triste. Je peux rester avec moi. »

2. Tapotements pour libérer la tristesse (≈ 10 sec par point)

- **Tranche de la main (karaté)**

Je m'autorise à ressentir sans honte.

- **Sous les yeux**

Je relâche le poids que je porte en silence.

- **Sous le nez**

Je peux pleurer, c'est une forme de guérison.

- **Sous le menton**

Je ne suis pas faible. Je suis humaine.

- **Sous la clavicule**

Je me tiens compagnie, même dans la peine.

- **Sous le bras**

Je m'accueille dans ce que je ressens, sans me juger.

- **Coin interne des sourcils**

Je mérite de la douceur, même dans mes larmes.

- **Coin externe des yeux**

Je n'ai rien à cacher. Je peux me montrer vraie.

3. Intégration

Laisse tes mains sur ton cœur. Respire.

Et dis doucement :

« **Ma tristesse ne me définit pas. Elle me traverse, et je reste là. »**

- ✓ Reviens à cet exercice chaque fois que tu sens le poids émotionnel revenir.
- ✓ Tu n'as pas besoin d'effacer ta peine. Juste de te tenir la main pendant qu'elle passe