



# LSE

## Libération du Stress Emotionnel

- **Quand** = dans toute situation stressante ou si je suis submergé par mes émotions
- **A quoi ça sert** =
  - Réduit le stress ou une émotion désagréable
  - Installe une attitude positive
  - Diminue l'hypersensibilité
  - Augmente l'estime de soi
- Poser les doigts sur les éminences frontales  
*(léger comme des ailes de papillon)*
- Garder cette position 2/3 minutes ou tant que le stress est présent

