**EMOTIONAID® : AIDE EMOTIONELLE POUR RELÂCHER LE STRESS SUR PLACE, N’IMPORTE QUAND, N’IMPORTE OÙ**

**Ecrit et traduit par Gina Ross, MFCT**

Pendant les périodes de forte anxiété et d’incertitude, comme la menace du coronavirus, ou d’autres événements stressants, nous nous sentons impuissants. Quand nos peurs prennent le dessus, nous paniquons. Notre cerveau interprète la panique comme un danger et notre système nerveux libère automatiquement de l’adrénaline et du cortisol. Ce sont les hormones de stress qui nous préparent à nous défendre. Ils fournissent à notre corps une puissante énergie pour une réponse de combat ou de fuite.

Mais puisque nous ne pouvons ni combattre ni fuir le Coronavirus, (ou d’autres situations de stress), l’énergie de ces hormones reste coincée dans notre corps et se transforme en symptômes traumatiques. Nous perdons notre capacité de penser clairement, de prendre bien soin de nous-mêmes, de bien communiquer ou d’aider les autres.

À chaque jour de quarantaine, à l’annonce d’un plus grand nombre de personnes infectées ou mourantes du virus, et avec l’ouverture de l’économie, nous accumulons le stress et l’anxiété. Et cela peut affaiblir notre système immunitaire.

Heureusement, il y a une solution.

Je suis Gina Ross, psychothérapeute, présidente et fondatrice de l’Institut International de Guérison des Traumatismes et formatrice internationale de L’Expérience Somatique®, en Anglais Somatic Experiencing® ou (SE®). Somatic Experiencing® est une puissante méthode neuroscientifique pour guérir les traumatismes.  Mon institut et moi vous offrons une méthode rapide, en grande partie basée sur SE®, pour libérer votre stress et renforcer votre système immunitaire. C’est notre contribution en ces temps de pandémie, pour vous aider à faire face à cette crise. Notre méthode fonctionne également pour faire face à toutes sortes d’événements traumatisants.

Notre méthode s’appelle EmotionAid® Avec EmotionAid®, vous pouvez rapidement décharger vos sentiments d’anxiété SUR PLACE, N’IMPORTE QUAND, N’IMPORTE OÙ.  Après l’avoir utilisée, vous dormirez mieux, vous vous sentirez mieux et vous fonctionnerez mieux. Cela peut même stimuler et améliorer votre système immunitaire.

Tout d’abord, je vous présente la méthode en 5 étapes. Ensuite, je la résume rapidement à la fin, pour que vous y référer aisément.

**ÉTAPE 1 : ANCRAGE**

Voici 3 exercices pour vous aider à vous centrer et à vous ancrer immédiatement. Ils fonctionnent comme des freins d’urgence émotionnels que vous pouvez utiliser lorsque vous êtes trop bouleversé. Essayez-les et choisissez celui que vous que vous préférerez.

1. *TAPOTEMENT, OU CÂLIN PAPILLON*

Croisez vos bras comme si vous vous enlaciez. Les mains ouvertes, tapotez vos bras en alternance, 25 fois. Puis prenez une respiration profonde et voyez ce que vous ressentez. Vous pouvez répéter le tapotement une ou deux fois de plus si nécessaire.

1. *ANCRAGE PAR LE COMPTAGE*

Que vous soyez debout ou assis, pressez les pieds fermement au sol, et imaginez qu’ils en sortent des racines qui descendent profondément dans la terre.  Maintenant, regardez autour de vous et comptez 10 objets différents qui sont de la même couleur. Ou vous pouvez également compter 10 objets de textures différentes, comme le verre, le plastique, le bois, ou la pierre, etc.

1. *ANCRAGE PAR LA RESPIRATION*

Placez une main sur votre poitrine et une main sur votre estomac. Avec les yeux fermés ou ouverts, il suffit de suivre le rythme de votre respiration pendant une minute ; remarquez alors comment vous vous sentez moins bouleversé.

**ÉTAPE 2 : DÉCHARGE**

Nous nous sommes donc un peu calmés avec un des exercices d’ancrage. Maintenant, nous devons libérer l’énergie des hormones de stress encore enfermée dans notre corps. Nous appelons cette libération : décharge.

Pour décharger, pensez à ce qui vous bouleverse en ce moment-là, et notez les sensations intérieures désagréable de constriction qui apparaissent dans votre corps. Cela peut être la menace du Coronavirus, un événement traumatisant, ou toute autre situation stressante.

Les sensations que vous pourrez ressentir peuvent être :

Une oppression dans votre poitrine ou votre nuque, la gorge serrée,ou bien une crispation des mâchoires. Il peut aussi s’agir d’un battement de cœur trop rapide, d’une respiration superficielle ou oppressée, ou d’une tension dans votre estomac.

Concentrez-vous avec une conscience neutre sur UNE sensation à la fois, et voyez ce qu’il se passe. Il suffit de noter la sensation, sans jugement ou analyse. Donnez le temps pour que la décharge ait lieu, généralement de quelques secondes à 30 secondes. Peu importe la sensation par laquelle vous commenceriez.

Les signes de décharge se produisent de façon autonome, sans votre contrôle conscient et sans que vous ayez à faire quoi que ce soit à leur sujet. Ils peuvent être :

*Une respiration diaphragmatique profonde et spontanée qui s’élève toute seule*

*Un bâillement*

*Un tremblement, des vibrations, ou comme une sensation de courant électrique ou de circulation*

*Une vague de chaleur*

*Une sueur chaude*

*Des gargouillis dans l’estomac, et la chair de poule*

Après avoir déchargé tout votre stress, vous remarquerez que les sensations de constrictiondisparaissent, et votre agitation est remplacée par un sentiment de calme et de bien-être.

*C’est comme de la magie !*

*Notre corps sait exactement comment libérer le stress et le traumatisme.*

**ÉTAPE 3 : REJOUER L’ÉVÉNEMENT**

L’étape suivante est de revenir sur l’événement bouleversant, et vérifier si vous vous sentez toujours activé. Si vous l’êtes toujours, répétez la décharge de l’étape 2 jusqu’à ce qu’il n’y ait plus d’activation.

Une fois que vous pensez à l’événement et que vous vous sentez neutre à son sujet, vous saurez que vous avez libéré tout le stress relié à cet événement.

**ÉTAPE 4 : TRAITER LES PENSÉES ET LES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES**

Si nous avons des pensées négatives ou obsessionnelles ou des sentiments accablants, ou si des souvenir d’odeurs, de sons ou d’images désagréables nous envahissent, comment est-ce que nous les déchargeons ?

Avec EmotionAid®, nous les amenons dans le corps afin de les décharger. C’est- à -dire que nous nous concentrons sur la pensée ou le sentiment désagréables, ou sur le son, l’odeur ou l’image déplaisants, et nous notonsles sensations de constriction qui apparaissent dans notre corps. Ensuite, nous répétons la décharge de l’étape 2 et nous déchargeons les sensations qui apparaissent, UNE à la fois, jusqu’à ce qu’il n’y ait plus d’activation.

Une fois le traitement terminé, vous remarquerez peut-être que vos pensées négatives sont remplacées par des pensées positives, que vous vous sentez plus en contrôle de vos émotions, ou que les souvenirs de sons, odeurs ou images désagréables n’apparaissent plus.

**ÉTAPE 5 : RESSOURCES**

Maintenant que nous nous sommes débarrassés de tout le stress dans notre corps, nous voulons le remplacer par de bonnes choses, par des ressources.

Une ressource est quelque chose dans notre vie qui, quand on y pense, nous fait nous sentir plus calmes ou plus forts. Les ressources peuvent être internes, comme le sens de l’humour, de l’intelligence ou la capacité d’aimer. Ou ils peuvent être externes, comme les membres de notre famille, les amis, la nature, les activités et les endroits spéciaux que nous aimons, ou tout simplement un bon souvenir.

Penser à nos ressources porte notre attention vers le positif, vers ce qui fonctionne bien en nous et autour de nous et renforce notre résilience. Nous augmentons notre capacité de guérir quand nous pensons à nos ressources et les ancrons dans notre corps. C’est-à-dire, que nous pensons à une ressource et nous notons les sensations relaxantes et agréables qui émergent.

Ces sensations agréables peuvent être

*Une sensation d’expansion dans la poitrine*

*Une ouverture du cœur*

*Une respiration profonde*

*Les muscles des épaules et du visage d*é*tendus*

*Un sentiment de calme ou de bien-être général*

*Ou un adoucissement dans les yeux*

Faites une liste ou un inventaire de 15 de vos ressources préférées. Vous pouvez en ajouter à la liste tous les jours. Maintenant, choisissez l’une des ressources sur votre liste, pensez-y et notez les sensations intérieures agréables qui se produisent dans votre corps.  Appréciez-les et profitez-en.

Félicitations.

Vous avez maintenant un outil essentiel pour vous autoréguler sur place, en temps de crise et de forte anxiété.

Pratiquez EmotionAid® tous les jours pendant deux semaines, jusqu’à ce que vous ayez l’outil à portée de main, et vous pouvez libérer votre stress SUR PLACE, N’IMPORTE QUAND, ET N’IMPORTE OU.

Avec cet outil pour vous aider à réinitialiser votre système nerveux et vous concentrer sur le positif, vous serez plus disponible pour aider les gens autour de vous et être le changement que vous voulez voir dans le monde.

N’hésitez pas à nous contacter à [info@traumainstitute.org](mailto:info@traumainstitute.org) si vous avez une question ou si vous souhaitez plus d’informations.

Vous pouvez trouver ma série de livres sur le traumatisme sur mon site [www.traumainstitute.org](http://www.traumainstitute.org), ou sur le site : [www.BeyondtheTraumaVortex.com](http://www.BeyondtheTraumaVortex.com).

Veuillez utiliser l’outil et le partager avec votre famille, vos amis, vos collègues et votre communauté.

Merci.  Et prenez soin de vous.

**EMOTIONAID®POUR RELÂCHER LE STRESS**

**Utilisez directement ce résumé des 5 étapes, chaque fois que vous en avez besoin.**

ARRETEZ L’ENREGISTREMENT ET PRENEZ LE TEMPS POUR FAIRE CHAQUE ETAPE.

Si vous vous sentez anxieux, paniqué, bouleversé ou en colère, faites ce qui suit maintenant.

Si vous vous sentez trop bouleversé, ancrez-vous tout de suite avec l’un des 3 exercices d’ancrage de l’ÉTAPE 1. Croisez les bras comme si vous vous enlaciez et tapotez vos bras de façon alternative avec les paumes de vos mains 25 fois.

Puis respirez profondément. Ou pressez vos pieds au sol et comptez autour de vous 10 objets de la même couleur, ou 10 textures différentes, comme le verre, le bois, le plastique, etc. Ou encore, mettez une main sur votre poitrine et une sur votre estomac et suivez le rythme de votre respiration. ARRETEZ L’ENREGISTREMENT ET PRENEZ LE TEMPS DE VOUS ANCRER SI VOUS EN AVEZ BESOIN

ÉTAPE 2: Maintenant, pour décharger, pensez à ce qui vous bouleverse et notez les sensations intérieures de constriction qui apparaissent. Maintenant, choisissez une seule sensation, concentrez-vous sur celle-ci avec une conscience neutre, sans jugement ni analyse, et voyez ce qu’il se passe. Notez la décharge qui apparait, comme une respiration profonde, un bâillement, ou un tremblement, et donner à cette décharge tout le temps dont elle a besoin. Assurez-vous de décharger les autres sensations, une par une. ARRETEZ L’ENREGISTREMENT ET PRENEZ LE TEMPS DE DECHARGER

Encore une fois, passez en revue ce qui vous bouleverse, comme dans l’ÉTAPE 3 et déchargez s’il y a encore de l’activation. Répétez ce processus jusqu’à ce que toute activation soit éliminée.

Faites l’ÉTAPE 4 si vous avez une pensée négative ou si une émotion difficile se présente. Pensez à la pensée, ou ressentez l’émotion, et remarquez les sensations qui apparaissent. Déchargez chaque sensation, une à la fois. ARRETEZ L’ENREGISTREMENT ET PRENEZ LE TEMPS DE FAIRE CETTE ETAPE

ÉTAPE 5 : Maintenant que votre anxiété, panique ou colère ont disparu, vous pouvez choisir une ressource et l’ancrer dans votre corps. C’est- à -dire, notez les sensations agréables qui apparaissent, apprécier et profitez-en.

Gina Ross, MFCT, est fondatrice/présidente de l’Institut international pour la guérison des traumatismes aux États-Unis (ITI-US) et de sa branche israélienne (ITI-Israel) et professeure internationale de Somatic Experiencing® ou (SE®), en Français, Expérience Somatique®. Née à Alep, en Syrie, Gina a vécu dans huit pays sur quatre continents. Experte en traumatismes individuels et collectifs, Gina est l’auteure de la série de livres « *Beyond the Trauma Vortex Into the Healing Vortex* ». Cette série soutient le modèle Ross, qui touche 10 secteurs sociaux impliqués dans l’expansion ou la guérison des traumatismes ou des deux, afin de guérir les traumatismes collectifs et de réduire la violence au niveau national. Elle a également créé le Protocole Libre du Conflit : Résolution et Communication Réussies des Conflits.  Son dernier livre, *Breaking News! The Media and the Trauma Vortex: Understanding News Reporting, Journalists and Audiences* (*Derni*è*res Nouvelles! Les Media et le Vortex de Traumatisme* : *Comprendre les Nouvelles, les Journalistes et the Publique* a été lancé au Jerusalem Press Club.  Gina se spécialise dans l’analyse du traumatisme derrière les conflits collectifs, et est une contributrice assidue au *Times of Israel*, *le Jerusalem Post, Jerusalem Report* et le LA Jewish Journal ainsi que d’autres publications.