

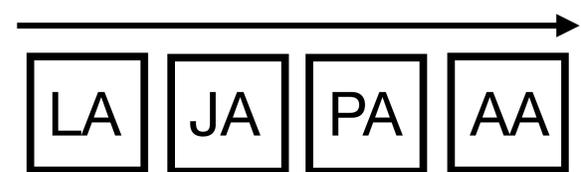
Prendre contact avec le stress

Objectif de la technique :

Observer et comprendre les marqueurs physiques de nos processus émotionnels, en ressentant les sensations liées à ces derniers

Quand et où l'utiliser :

Peut être utilisé n'importe où, assis, couché ou debout, en reviviscence ou durant une phase de "stress", afin de comprendre les marqueurs sensoriels du processus vécu. Ne s'utilise pas pendant une phase d'action !



Commentaires

Possible pendant une phase de pause d'action, mais pas pendant l'action elle-même : je ne m'observe pas en plein milieu d'une intubation difficile

Procédure

- 1) Je laisse revenir à moi une situation dans laquelle j'ai ressenti une forme de stress légère à modérée (ne choisissez pas une phase de stress intense!)
- 2) Je revis la scène dans son ensemble, d'abord de façon externe (dissociée), puis en entrant dans mon propre corps (associée)
- 3) Je prends note des sensations corporelles : zones de tensions, muscles contractés, zones libres ou détendues, zones de crispations, attitude, posture, rythme cardiaque et respiratoire, position des mains et des pieds ...
- 4) Je peux (facultatif) me poser les questions : "quelles sont les émotions que je ressens actuellement qui créent ce stress ?". "Quel est (sont) le besoin non satisfait derrière ces émotions ?"
- 5) Je laisse la scène repartir et me concentre sur une image de bien-être ou de joie. Je note à quel point les sensations sont différentes. Le contraste entre les différentes zones par rapport à l'image précédente.
- 6) Je recommence si besoin le processus avec une autre scène de stress léger. Toujours finir par un retour au calme avec une image bienveillante.
- 7) Il est essentiel dans ce contexte de comprendre que le but recherché n'est pas de revivre la scène en tant que telle, mais de comprendre les marqueurs sensoriels associés au processus émotionnel en cours.

