

ATSI-T V3

Auto Traitement pour Stress Intense à l'instant T

Information

Ce protocole court et simple d'utilisation par chacun d'entre nous a pour but d'accompagner ce qui envahit ici et maintenant et permettre ainsi la remise en route de la pensée.

***Accueillir** ce qui vient dans l'**instant T** avec un accompagnement à l'aide de Stimulations Bilatérales Alternées pendant au moins 1 minute.*

*Les **Stimulations Bilatérales Alternées, SBA**, permettent d'accompagner et de dépasser, ici et maintenant, la charge émotionnelle qui « paralyse » la pensée. Il y a comme une « désensibilisation » émotionnelle et somatique.*

*L'apaisement au présent permet une remise en route du **système de traitement de l'information** du cerveau.*

Protocole

Étape 1 : Centrez-vous en pensée, sur ce qui vous stresse le plus ici et maintenant.

Étape 2 : (facultative): En y pensant ici et maintenant, mesurez votre **Niveau de Stress au Présent (NSP)** sur une échelle de 0 à 10 : 0 aucun stress, 10 le maximum de stress que vous puissiez imaginer ressentir.

Étape 3 : Faites des **Stimulations Bilatérales Alternées** rapides (2 à 4 SBA par seconde) pendant 90 secondes maximum, (voir la vidéo sur www.action-emdr-trauma.org).

Faites une pause, inspirez, soufflez et étirez-vous.

Étape 4 : Observez ce que vous ressentez ici et maintenant.

Si vous l'aviez mesuré à l'étape 2, mesurez votre **Niveau de Stress au Présent** sur une échelle de 0 à 10 : 0 aucun stress, 10 le maximum de stress que vous puissiez imaginer ressentir. Comparez les deux chiffres de **Niveau de Stress au Présent**. Une diminution de 1 point est satisfaisante. Bravo !, Merci pour vous.

Éventuellement, reproduisez 1 ou 2 fois la procédure.

Cela ne se substitue pas à une consultation avec un professionnel.