

ATSI

Auto Traitement pour Stress Intense

Le protocole ATSI est à utiliser en cas de situation de stress intense en cas de crise et d'urgence

Étape 1 : choisir une image sensorielle

Pensez à l'« Image » qui vous semble la plus perturbante **maintenant**, la pire, celle qui génère le plus d'effroi et de peur.

Choisissez une image fixe, cela peut-être une image visuelle (comme une photo), sonore (un son, un bruit, un cri), olfactive (une odeur), tactile ou somatique (sensation corporelle).

Cette Image n'est pas un mini déroulé temporel, c'est juste un flash fixe, un instant.

Étape 2 : mesurer le SUD

Mesurez le niveau de perturbation ressenti maintenant en pensant à cette « IMAGE » précise

Sur une échelle de 0 à 10, ou 0 est aucune perturbation et 10 le maximum de perturbation que vous puissiez imaginer ressentir, mesurez le niveau de perturbation ressenti **maintenant**.

Notez-le :

Cette mesure s'appelle SUD, Subjective Unit of Disturbance. En français : Unité Subjective de Perturbation.

Étape 3 : faire des auto-SBA

En pensant à **cette « IMAGE »** précise, pratiquez, **dans un rythme soutenu, rapide** (entre 2 et 4 mouvements par seconde,) par **Tapping** (tapotement) des **SBA** (Stimulations Bilatérales Alternées) **pendant 1 minute**, (60 vraies secondes).

Tapping: pratiquez les tapotements, alternativement à droite et à gauche, par exemple sur les genoux en position assise, les deux pieds par terre, la main droite sur le genou droit, la main gauche sur le genou gauche.

SBA : Il y a d'autres façons de pratiquer des Auto SBA : debout, allongé, avec des mouvements oculaires ... (voir la vidéo disponible sur le site AET : www.action-emdr-trauma.org. à l'onglet publication).

A la fin de la série de SBA d'une minute faites une pause, inspirez, soufflez profondément faites quelques pas et/ou étirez-vous profondément.

Puis pensez à nouveau à l'IMAGE et recommencez une minute de SBA rapide Répéter cela encore 2 fois, c'est à dire faire 3 séries de SBA en tout.

Étape 4 : Réévaluer le SUD

A la fin de la 3^{ème} série, mesurez à nouveau, le niveau de perturbation (le ressenti maintenant en pensant à l'IMAGE de départ et uniquement à l'IMAGE choisie au départ.)

Notez-le

Si le SUD à cette étape est descendu de 2 points au moins, C'est très bien, arrêtez-vous là. Cela suffit pour le moment. (L'IMAGE est peut-être moins forte, moins colorée, plus floue, moins précise...)

Si le SUD n'a pas changé, vérifiez **en premier** que vous pensez vraiment et **uniquement** à l'image choisie au départ.

Refaites une fois les étapes 2 à 4

Étape 4 bis : Si le SUD à cette étape est descendu de 2 points au moins,

C'est très bien, arrêtez-vous là. Cela suffit pour le moment.

Si le SUD n'a pas changé, vérifier en premier que vous pensez vraiment et **uniquement** à l'image choisie au départ.

Si c'est le cas, et que rien ne change, faites confiance à votre cerveau.

Arrêtez, puis allez marcher rapidement (environ 30 Minutes si possible)

Étape 5 : Réévaluation finale du SUD

Deux heures plus tard au moins,

Mesurez à nouveau le SUD sur l'Image choisie au départ.

Notez-le

Quel que soit le SUD à cette étape, rappelez-vous que vous êtes équipé d'un système de traitement de l'information qui va permettre de digérer cette « IMAGE »

Votre intervention avec les SBA permet de faciliter cette digestion.

Nous recommandons que le protocole ATSI ne soit pas utiliser plus d'une fois par jour.

Cela ne se substitue pas à une consultation avec un professionnel de votre choix

Recommandations

Repérez les flashbacks, les images intrusives et surtout, comme le recommande l'OMS, Organisation Mondiale de la Santé, ne consommez pas de Benzodiazépines dans le mois qui suit cet événement difficile. Votre sommeil va se réguler dans la semaine. Éviter de consommer de l'alcool et de rester isolé(e). Soyez actif physiquement et essayez de reprendre vos activités habituelles. Faites confiance au processus, ça va aller mieux. C'est fini maintenant, c'est du passé. "J'ai eu très peur c'est du passé, je suis vivant"

Si à l'étape 5, une première image ne génère que peu ou plus de perturbation (SUD inférieur à 2), il sera possible de travailler le lendemain sur une autre « IMAGE ».

N'hésitez pas à nous contacter pour bénéficier gratuitement d'une aide, d'un conseil ou d'une intervention d'un praticien EMDR formé sur www.action-emdr-trauma.org

Ce protocole, encore en processus de publication, a été écrit par Isabelle Meignant et Valériane Timmer suite à la tempête Irma, du 6 Septembre 2017. Copyright Isabelle Meignant, Valeriane Timmer, Nicolas Cazenave, PhD et Didier Michel. Le 21 septembre 2017