

Le petit guide illustré de la gestion du stress et des émotions





Association Qi-Congruence

227 rue de la Combe de Bonesta
34090 Montpellier

www.qi-congruence.com

TABLE DES MATIÈRES

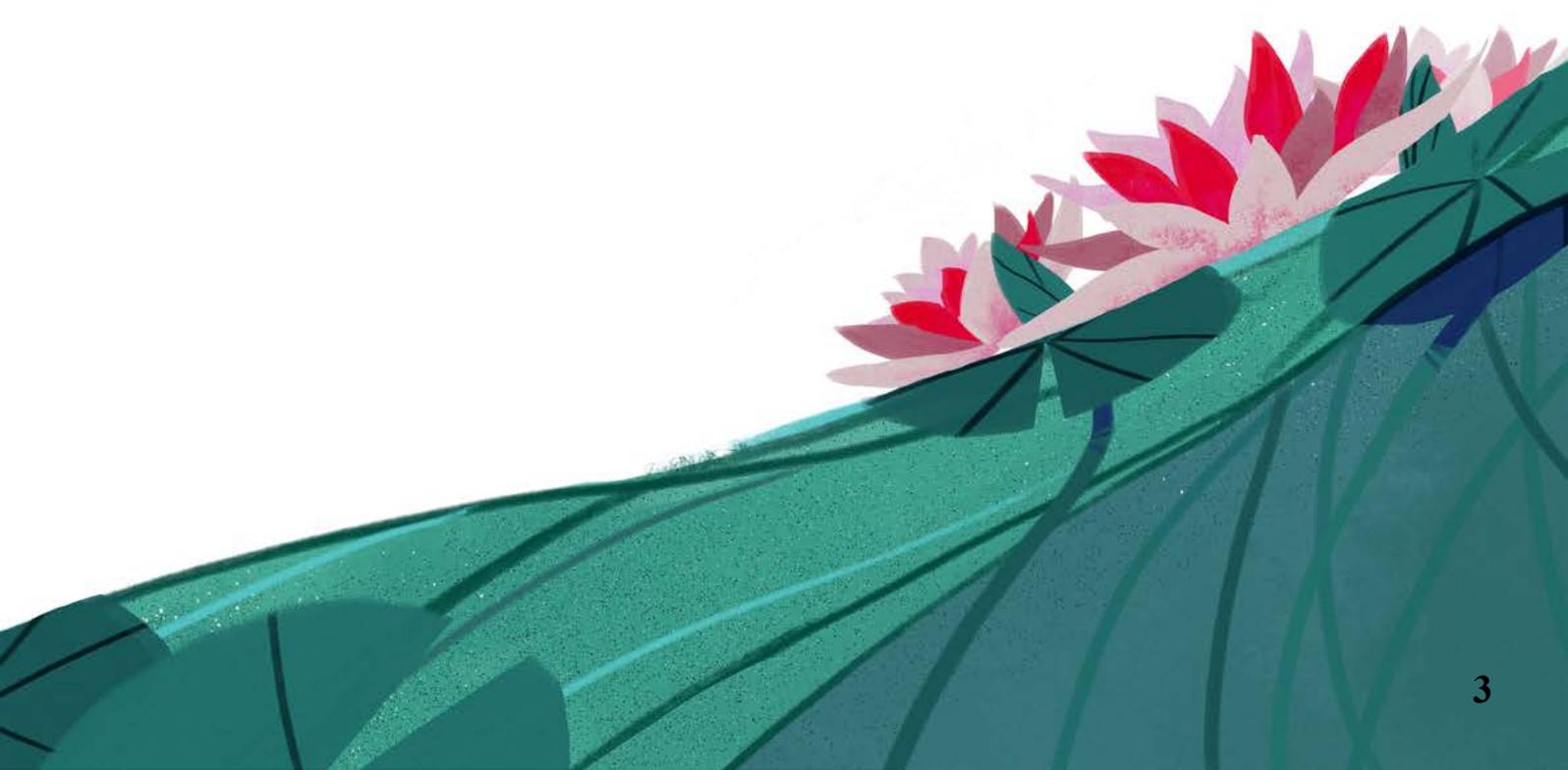
Introduction de la version française	page 4
Introduction de la version originale salvadorienne	pages 5-6
Outil 1 : l’Ancrage de Cook	page 7
Outil 2 : Renouer avec la force du cœur	pages 8-10
Outil 3 : Technique de libération émotionnelle (EFT)	pages 11-13
Outil 4 : AIT, le protocole AIT Express	pages 14-18
Auteurs et références	page 18



LE PETIT GUIDE ILLUSTRÉ DE LA GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Un outil de la Comunidad de Santa Marta pour que les gens, quel que soit leur âge ou leur sexe, puissent gérer et faire face à toutes les situations stressantes et angoissantes.

Les outils proposés ci-après sont des éléments de référence de base, à titre personnel ou collectif, pour une meilleure gestion du stress et des émotions.



INTRODUCTION DE LA VERSION FRANÇAISE

C'est en travaillant avec nos collègues d'Amérique Centrale que l'association a eu vent de ce livret, compagnon digital reprenant des outils afin de soulager stress et angoisses quotidiennes. L'idée nous a paru excellente et l'envie de le rendre disponible en français une évidence, notamment du fait du contexte sanitaire et social que nous vivons depuis plus d'un an.

La Covid, les différents confinements et autre couvre-feu ont déclenché et réveillé en chacun de nous de vieilles peurs et angoisses : peurs de la pandémie et des épidémies, peur et/ou culpabilité de contaminer nos proches, peur de mourir, des peurs ancrées au plus profond de notre psyché et ravivées par l'actualité, cette masse d'information incessante et parfois contradictoire. On ne sait plus qui croire et quoi penser, ce qui agit comme coefficient amplificateur du stress, des croyances négatives et des angoisses.

C'est la raison pour laquelle nous avons souhaité mettre à votre disposition ces 4 outils simples à pratiquer au quotidien et/ou en fonction de vos besoins et envies. Nous espérons que chaque outil contribuera à soulager ponctuellement voire durablement toutes vos tensions, stress et mal-être et vous accompagne régulièrement sur le chemin du mieux être.

Communiquez largement le lien avec vos amis et vos proches pour que le plus grand nombre puisse en bénéficier.

Avec notre Amour le plus sincère,

L'équipe Qi-Congruence
Montpellier le 5 Mars 2021



INTRODUCTION DE LA VERSION ORIGINALE

Nous vivons actuellement des moments complexes de violence structurelle classiste, raciste et hétéro-patriarchale, dans nos communautés et en particulier chez les défenseurs du territoire. Tout cela s'est aggravé après la pandémie de Covid-19 et les tempêtes tropicales de juin 2020 au Salvador.

Les dynamiques communautaires dans la lutte pour la défense du territoire ainsi que la recherche du bien commun, sont souvent épuisantes et stressantes, devenant un facteur de risque pour notre santé physique et psychique.

Dans l'urgence de FAIRE, nous ne prêtons pas toujours attention aux émotions et/ou sentiments que nos pertes personnelles et/ou matérielles réveillent en nous après une situation de crise sanitaire ou environnementale, mais aussi aux malentendus que le même stress génère dans le monde communautaire (travail, famille, associatif, etc) Ces émotions auxquelles nous ne prêtons pas attention parlent d'angoisse, de tristesse, de frustration, de colère ... et souvent elles ne sont pas prise en compte car, comme nos parents, nous avons appris à les cacher de peur de TOMBER, de ne pas pouvoir les supporter, ce qui nous porte à croire que si nous les laissons partir, cela ne nous permettra pas de continuer notre lutte pour survivre.

Ignorer nos émotions ou ne pas nous laisser le temps de les exprimer, limite notre flux d'énergie.

Au fil du temps, cela devient une accumulation non digérée d'expériences douloureuses qui limitent notre vitalité, polluant notre rivière intérieure. Ne pas pouvoir s'exprimer pendant tant d'années se manifeste par des maux de tête, des allergies cutanées, des problèmes cardiaques, du diabète et même du cancer, entre autres.

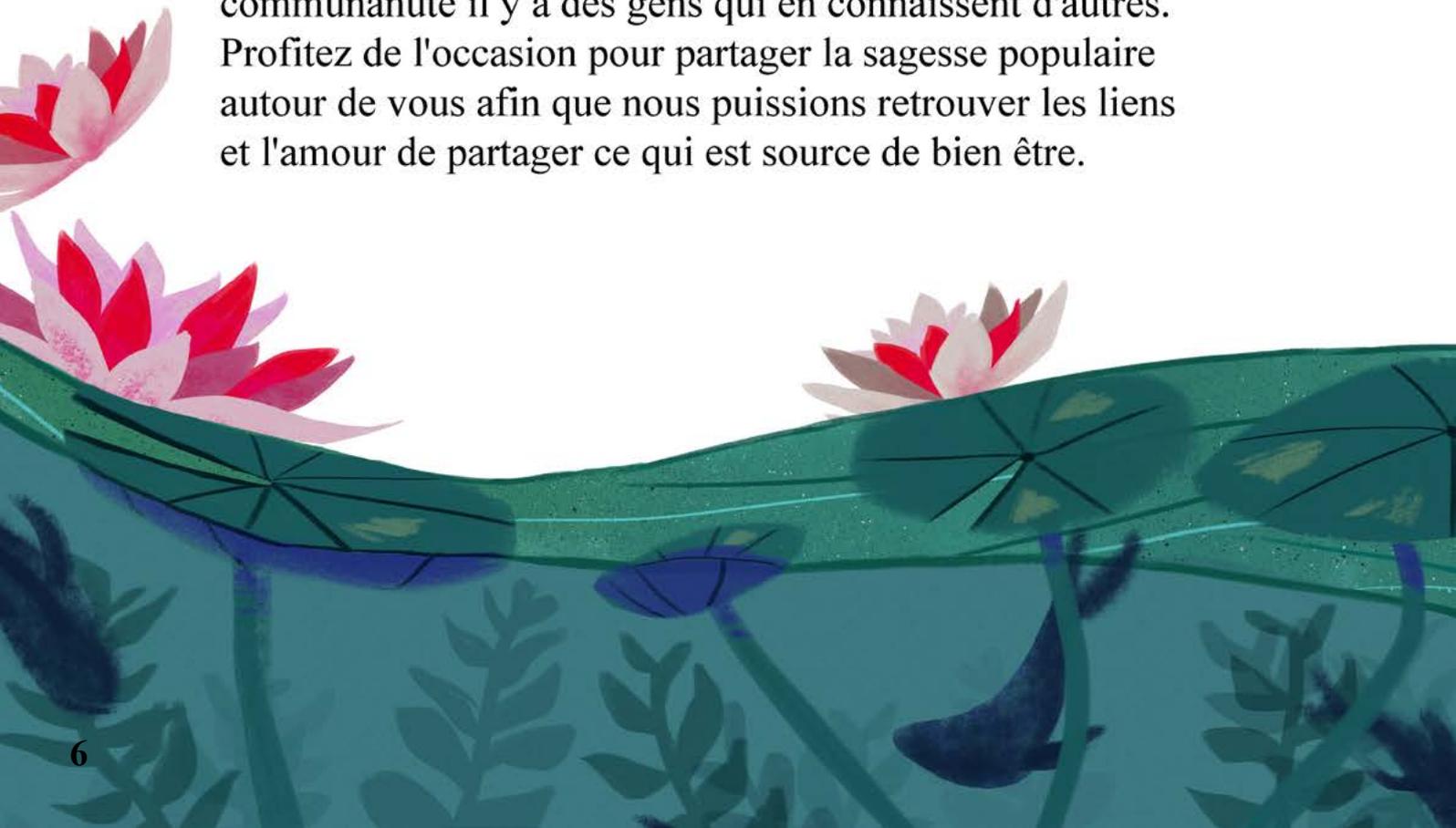
INTRODUCTION DE LA VERSION ORIGINALE

Sans aucun doute nous atteignons une sorte d'épuisement à cause de la frustration de ne pas pouvoir transformer la réalité à la vitesse nécessaire et ainsi éviter la répétition de telles situations année après année, mais surtout à cause du fait de s'oublier soi-même.

C'est la raison pour laquelle nous devons apprendre à gérer nos émotions et éviter qu'elles nous conduisent à l'épuisement physique, psychologique et spirituel. Nous devons aussi apprendre à prendre soin de nous-mêmes à travers des processus de guérisons et en faire une habitude en matière de santé publique et politique.

L'objectif de ce petit guide est d'enseigner d'une façon simple, différentes techniques pouvant être utilisées individuellement ou collectivement à la maison, en famille ... Vous pouvez en choisir une ou plusieurs en suivant l'ordre présenté ici.

Nous sommes conscients que ce ne sont là que quelques-uns des nombreux outils qui existent, et peut-être que dans votre communauté il y a des gens qui en connaissent d'autres. Profitez de l'occasion pour partager la sagesse populaire autour de vous afin que nous puissions retrouver les liens et l'amour de partager ce qui est source de bien être.



Le petit guide illustré de la gestion du stress et des émotions

OUTIL 1 :

Ancrage de COOK

Vous sentez-vous fatigué/ée, stressé/ée ?

Avez-vous l'impression que vos émotions vous envahissent et que vous n'avez aucun contrôle sur votre vie ?

Trop d'explosion de colère et/ou confusion mentale ou d'angoisse, etc ?



Voici un exercice qui peut vous aider (étape pas étape)

- 1 Placer la cheville gauche sur la cheville droite
- 2 Tendez vos bras, placez votre poignet gauche sur votre poignet droit
- 3 Plaquez vos paumes ensemble et entrelacez vos doigts
- 4 Pliez les mains entrelacées vers la poitrine et passez les en gardant le poing vers le haut sans toucher le menton. Respirez profondément en plaçant la langue contre le palais supérieur juste derrière les dents
- 5 Respirez pendant plusieurs minutes jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux



Ceci est une autre proposition plus simple. Croisez vos pieds comme dans l'exercice précédent, croisez la main droite sur la main gauche en les plaçant sur chaque aine.



Le petit guide illustré de la gestion du stress et des émotions

OUTIL 2

Renouer avec la force du coeur

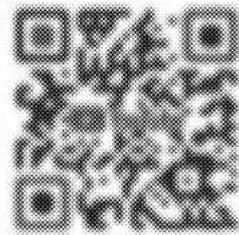
Durée:
5 min par
jour

Avez-vous besoin de ressentir à nouveau le calme intérieur ?

Voici un exercice qui peut vous aider (étape par étape)

- 1 Trouver un endroit où vous pouvez être seul et à l'aise. Choisissez une musique relaxante pour accompagner cet exercice.

Avec votre téléphone portable vous pouvez écouter ceci: <https://www.youtube.com/watch?v=XP-mul68dtTM>



- 2 Assis avec la colonne vertébrale droite, fermez les yeux et respirez en écoutant la musique. À chaque expire, ressentez le corps se détendre, en commençant par la tête, puis la mâchoire, les épaules, le cou, les bras, les hanches, les jambes, jusqu'aux pieds.



Le petit guide illustré de la gestion du stress et des émotions

- 3 Nous toucherons les points de chaque côté de la poitrine (entre la 2ème et la 3ème côtes) pendant que vous répétez cette phrase à haute voix:

"Même s'il s'avère que j'ai des blocages qui me rendent difficile la détente et mon ressenti de mon monde intérieur, je m'accepte pleinement et profondément, je m'honore et je me respecte, je m'aime et je me pardonne d'avoir ces blocages."
Baissez vos mains et respirez profondément à nouveau en ressentant votre coeur.

- 4 Maintenant placez une main sur votre coeur et ressentez la vie qui est en lui, ressentez à quel point votre coeur est fort, comme un Ceiba géant et magnifique. Imaginez que des racines émergent de votre coeur et que ces mêmes racines traversent votre corps jusqu'à atteindre vos pieds pour se connecter avec le coeur de la Terre ou PACHAMANA. Respirez profondément et dites à haute voix "Je fais partie de ce monde".

- 5 Maintenant imaginez qu'il y a des branches qui surgissent du centre de votre coeur et qui se lèvent vers les cieux, haut dans le ciel tout en se connectant avec le centre de l'univers. Respirez profondément et dites à haute voix "Je fais partie de ce monde".

Le petit guide illustré de la gestion du stress et des émotions

- 6 Ressentez ces deux connexions, respirez et percevez le calme et la paix d'être soutenu par cette énergie que nos aïeux ont reconnu comme faisant partie de Cosmos. Une énergie qui nous enveloppe complètement dans une étreinte profonde. Soutenu par un grand amour, l'amour de Dame Nature, respirez profondément trois fois et préparez vous à ouvrir les yeux.



Le petit guide illustré de la gestion du stress et des émotions

OUTIL 3

Technique de libération émotionnelle EFT

Durée:
25 min par
jour

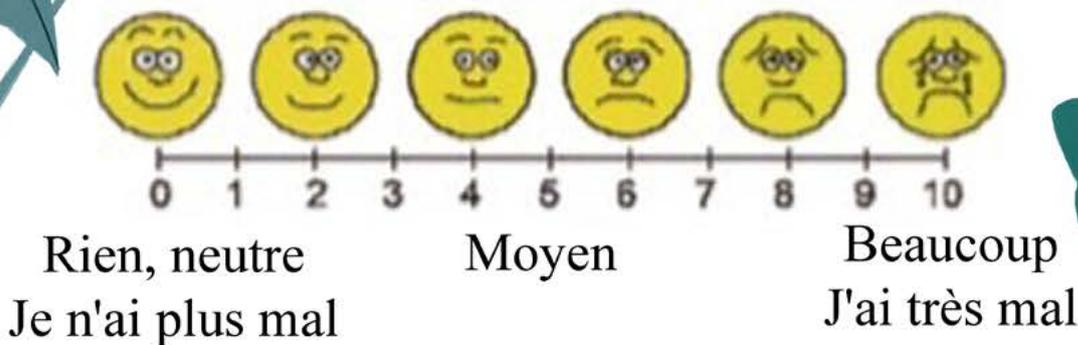
Choisissez l'émotion qui correspond à votre situation

Colère
Peur
Douleur, regret
Deuil

Honte
Déception
Frustration
Culpabilité

Désespoir
Faiblesse
Peine/tristesse
Autre émotion

Échelle d'émotions



Maintenant essayer de répondre:

À quel point je ressens cette douleur/émotion dans mon corps, de 0 à 10?

Maintenant, faire une phrase avec l'émotion que vous venez d'identifier. Comme la suivante (par exemple).

"Toute la peur que j'ai de tomber malade ou de mourir".

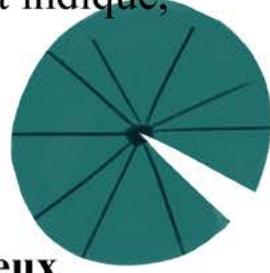
On peut inclure d'autres sentiments tels que le fait d'être infecté, l'incertitude quant à l'avenir, la perte de ma famille, la répression militaire et policière, la violation de mes droits, la famine, la peur de ne pas pouvoir aider l'autre, perdre mon emploi et ma sécurité, être séparé de ma famille, mes amis, ne jamais arrêter d'avoir peur, ne pas pouvoir survivre, entre autres.



Le petit guide illustré de la gestion du stress et des émotions

Tout en ressentant l'émotion choisie nous allons donner entre 5 et 7 petites pressions avec l'extrémité de l'index et du majeur sur chaque point indiqué, pendant que nous respirons et prononçons notre phrase:

"Toute la peur que j'ai de tomber malade ou mourir".



1 Entre les yeux



2 Tempes



3 Sous les yeux



4 Sous le nez



5 Menton



6 Clavicules



7 Sous la poitrine

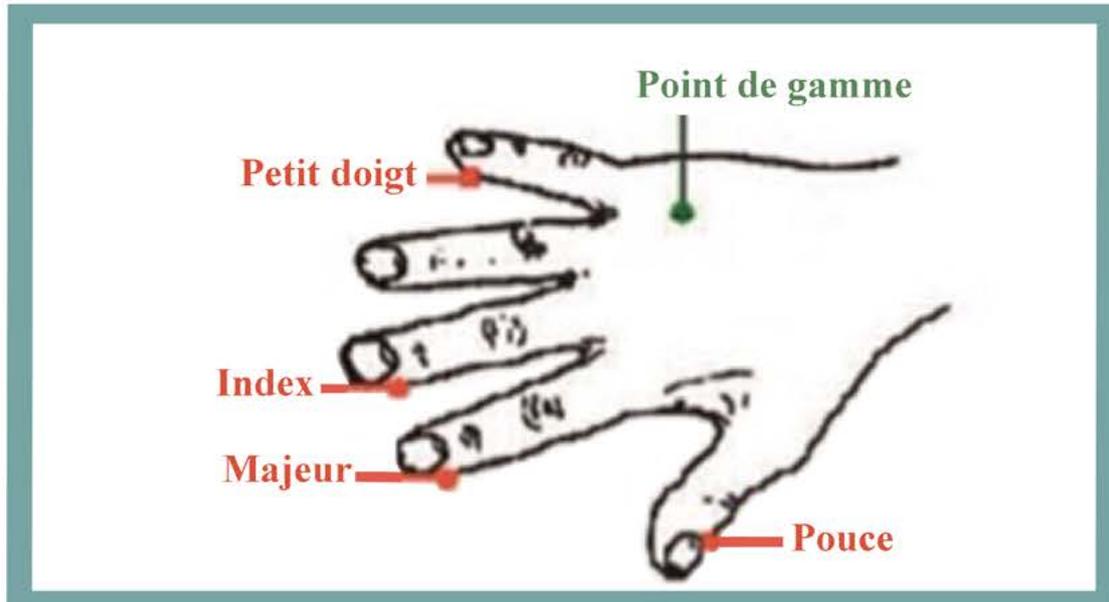


8 Sous les aisselles



Le petit guide illustré de la gestion du stress et des émotions

Puis sur la main gauche ou droite et avec les 2 doigts de l'autre main on tapote doucement les points indiqués en partant du pouce



Une fois fini posez vous la question :

L'intensité de ce que j'ai ressenti a-t-elle diminué ?

Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que votre intensité soit nulle.

Quand vous arrivez à 0 célébrez et remerciez.

Vous pouvez faire cet exercice autant de fois que nécessaire.

Le petit guide illustré de la gestion du stress et des émotions

OUTIL 4

Durée:
25 min par
jour

Protocole AIT: AIT Express

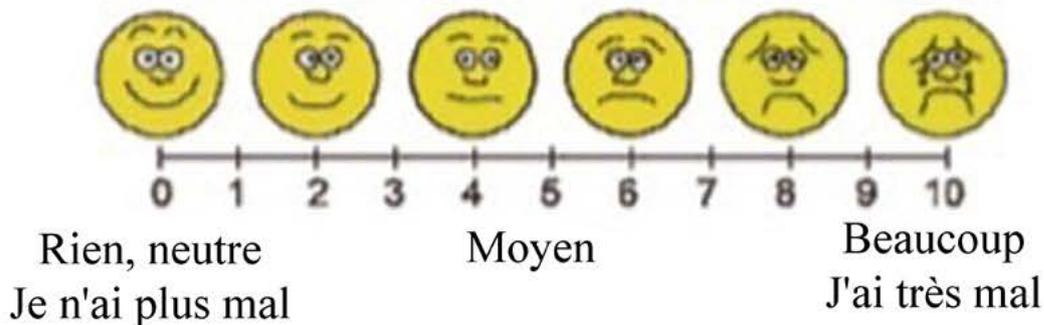
Choisissez, ou ajoutez une émotion que vous ressentez face à la situation que vous vivez ou un symptôme apparu pendant le questionnaire.

Colère
Peur
Toux
Douleur, regret
Deuil

Honte
Déception
Frustration
Culpabilité
Maux de tête

Désespoir
Faiblesse
Peine/tristesse
Vomissements/
nausées
Autre émotion ou symptôme

Échelle d'émotions



Maintenant essayez de répondre:

À quel point je ressens cette douleur et/ou émotion, symptôme, dans mon corps, de 0 à 10?

Le petit guide illustré de la gestion du stress et des émotions

Où est-ce que je ressens l'émotion/symptôme dans mon corps?

Laissez votre main gauche ou droite sur la partie du corps où vous la ressentez (par ex le coeur, la tête, le creux de l'estomac...), tandis que l'autre main touche les différents points énergétiques comme le reflètent les images que nous vous montrerons.

À chaque point, inspirez profondément après avoir répété à haute voix la phrase que vous devez construire avec l'émotion/symptôme que vous avez choisie. Ici nous proposons une phrase à titre d'exemple.

"Toute l'émotion (que j'ai identifiée) que je ressens dans mon corps par peur de tomber malade ou de mourir du Covid-19."

Voici d'autres exemples:

La peur de tomber malade et mourir de la Covid-19. La migraine quand je pense que je vais perdre ma famille à cause de la Covid 19.

La peur d'être positive à la covid et de contaminer les autres. La douleur au dos que je ressens quand je pense que peut-être je vais être séparée de mes amis et ma famille, peur de perdre mon travail et ma sécurité, entre autre.

On va vous montrer les points à suivre tout en laissant une main sur un point fixe.

Le petit guide illustré de la gestion du stress et des émotions

Points d'énergie à suivre

1 Haut de la tête



2 Front



3 Menton



4 Gorge



5 Coeur



6 Coeur gauche



Le petit guide illustré de la gestion du stress et des émotions

7 Coeur droit



8 Plexus



9 Nombril



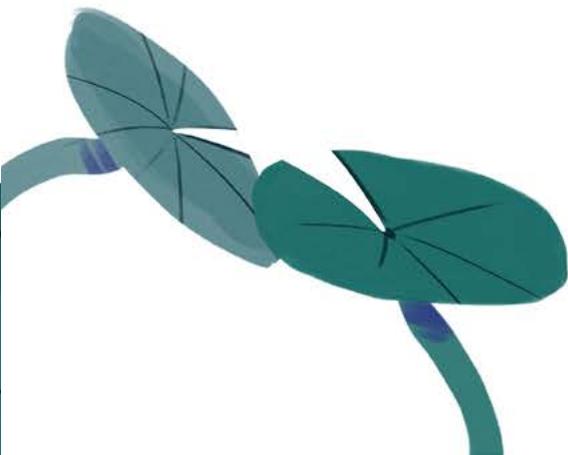
10 Bassin



11 L'aine gauche



12 L'aine droite



Le petit guide illustré de la gestion du stress et des émotions

13 Racine



Note:

Le dernier point est connu comme centre, il se trouve entre notre appareil génital et l'anus. Asseyez-vous sur votre main avec la paume vers le haut .

Voici une autre façon en passant vers le devant



Une fois fini posez vous la question :

Dans quelle mesure je ressens cette émotion dans mon corps ?

Répétez l'exercice jusqu'à arriver à 0

Quand vous arrivez à 0 célébrez et remerciez



LE PETIT GUIDE ILLUSTRÉ DE LA GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Auteur: Cristina Martinez Olivé

Illustrations de la version salvadorienne: Guadalupe Andasol

Illustrations de la version française: Guadalupe Andasol et
Aliénor Marescaux

Mise en page: Deisy Riviera et Aliénor Marescaux

Remerciements à Eva Gimenez Lopez pour son aide à la
traduction

Manuel original salvadorien publié par la " ASOCIACION DE
DESARROLLO ECONIMICO SOCIAL SANTA MARTA " grâce au
financement " Fondo Canada pour les initiatives locales"

La verion française est adaptée et publiée par l'association
Qi-Congruence

L'outil 1 a été adapté pour ADES à partir des enseignements
développés par Wayne Cook

L'outil 3 à été adapté du matériel en ligne gratuit de Gary et Tina
Graig . Pour plus d'information:

<https://www.emofree.com.es/how-to-do-eft-es.html?Itemid=0>

L'outil 4 à été adapté de Manuel de base de AIT par Asha Clinton,
avec l'autorisation de L'Institu AIT et de l'auteur.

Pour plus d'informations ,vous pouvez consulter d'autres variantes
de cet outil : <http://ait.institue/news/ait-crisis/>

**Les informations contenues dans ce document sont de nature
éducatives et ne sont fournies qu'à titre d'information pour
réduire le stress**

