

■ QUESTIONS & RÉPONSES CLINIQUES ■

Pouvez-vous m'indiquer une technique efficace d'auto-apaisement que mes clients puissent utiliser chez eux en cas de stress ?

Traducteur : François Mousnier-Lompré

Note de l'Editeur: les Questions & Réponses cliniques sont une rubrique régulière de la revue. Des cliniciens chevronnés y répondent à la question posée par un lecteur face à une difficulté clinique. Dans ce numéro, les réponses viennent de deux cliniciens qui sont superviseurs EMDR certifiés: Farnsworth Lobenstine, travailleur social clinicien qui exerce en libéral à Amherst, Massachusetts, et Elan Shapiro, psychologue libéral de la région de Haïfa, en Israël. Les lecteurs peuvent adresser leurs questions à journal@emdria.org.

Question : *Pouvez-vous m'indiquer une technique efficace d'auto-apaisement que mes clients puissent utiliser chez eux en cas de stress ?*

REPONSE DE FARNSWORTH E. LOBENSTINE :

La correction de l'énergie excédentaire (C.E.E.) est la technique d'apaisement la plus efficace que j'aie jamais apprise et enseignée. Elle est aussi très utile pour induire un sommeil paisible. A vrai dire, je l'ai utilisée si souvent pour m'endormir que je ne peux pas en faire la démonstration à mes clients sans bâiller (je leur explique pourquoi !)

La C.E.E. est similaire au "Hook-Up" que Wayne Cook avait développé dans les années 70. Elle est enseignée par beaucoup de praticiens du yoga et de cliniciens en thérapies énergétiques. Elle est fondée sur la médecine chinoise et a été mise au point pour rectifier un état d'énergie excessive ou insuffisante, grâce à l'utilisation des méridiens d'énergie (ou *qi*) du corps. Je l'apprends souvent à mes clients dès les

premières séances ; ensuite, je les encourage à s'en servir chez eux et nous l'utilisons parfois avant ou après l'EMDR.

Vous pourrez facilement enseigner cet exercice à vos clients après l'avoir pratiqué quelques fois vous-même. Vous êtes assis, et vous tenez les bras tendus devant vous, le dos des mains joint, les doigts tendus et les pouces vers le bas. Mettez une main au-dessus de l'autre, joignez les paumes, et croisez les doigts. Les mains ainsi jointes, portez-les à votre poitrine et faites-les reposer sur votre cœur (si votre poignet droit était en haut quand vous aviez les mains étendues, c'est le poignet gauche qui sera en haut quand elles reposent sur votre poitrine). Croisez les pieds de sorte que la même cheville soit par-dessus l'autre : s'il est plus confortable pour vous d'avoir le poignet gauche au-dessus de l'autre contre votre poitrine, mettez la cheville gauche par-dessus la droite. Cette phase préparatoire a pour but de centrer et de contenir l'énergie du corps. Ensuite commence la phase aux effets les plus puissants. En inspirant, posez votre

This article originally appeared as Lobenstine, F. E., & Shapiro, E. (2007). Clinical Q & A: What Is an Effective Self-Soothing Technique That I Can Teach My Client to Use at Home When Stressed? *Journal of EMDR Practice and Research*, 1(2), 122-124.

langue sur votre palais ; en expirant, laissez redescendre la langue vers le bas de la bouche, là où elle repose habituellement quand vous ne parlez pas et ne mangez pas. Je rappelle à mes clients : “Quand la poitrine monte, faites monter votre langue. Quand la poitrine redescend, faites redescendre votre langue.” On fait cela pendant environ deux minutes.

Pourquoi cette technique a-t-elle un tel effet calmant ? Comme je l’ai expliqué, du point de vue de la médecine chinoise, la phase de préparation aide à centrer et à contenir l’énergie dans le corps. Les respirations lentes et profondes font partie de nombreuses pratiques de méditation. La position du bout de la langue, touchant la gencive au-dessus et en dessous des dents de devant, active les Vaisseaux Gouverneur et Central (ou Conception) qui sont juste sous le nez et juste sous la lèvre inférieure. On considère que le Vaisseau Gouverneur, qui finit sous le nez, contrôle les méridiens yang qui nous ancrent à la terre, et que le Vaisseau Central, qui aboutit juste sous la lèvre inférieure, contrôle les méridiens yin qui nous relient au ciel. En conséquence, cet exercice a un effet profondément relaxant qui nous ancre et nous équilibre, parce qu’il coordonne toute l’énergie, ou *qi*, du corps.

REPONSE D’ELAN SHAPIRO :

Au fil des années, j’ai utilisé divers exercices d’apaisement et de gestion du stress pour mes clients. La plupart étaient classiques (par exemple l’ancrage, la respiration, le lieu sûr), d’autres étaient nouveaux (par exemple la production de salive). Je me suis rendu compte que, si chacun avait ses mérites individuels, ils avaient en général des effets relativement faibles et peu durables, et ne convenaient pas à tout le monde. En conséquence, pour les rendre plus efficaces et élargir le nombre de ceux qui pouvaient en bénéficier, je les ai rassemblés en un package logique et facile à se rappeler. J’y ai ajouté un mécanisme pour produire une pratique et des rappels fréquents. Le résultat est un exercice en quatre parties, la technique du Bracelet des Quatre Éléments : la Terre, l’Air, l’Eau, le Feu, qui est pratiquée chaque fois que le client remarque un certain bracelet, ou un certain autocollant, sur sa montre ou sur son téléphone portable. Comme l’acronyme des quatre éléments, en hébreu, correspond au mot *mère*, on appelle cette méthode la technique du “bracelet-mère”.

La pratique des Quatre Éléments, à divers moments de la journée, améliore les effets des exercices individuels et la gestion du stress, en empêchant l’accumulation de réactions aux stressés et en aidant le client à rester à l’intérieur de sa “fenêtre de tolérance” aux

excitations (Ogden & Minden, 2000). Avec le temps, et avec une pratique fréquente, le bracelet acquiert un rôle de conditionnement secondaire pour réduire rapidement le stress.

J’utilise ce package d’exercices depuis plus de dix ans avec mes clients et je l’enseigne dans mes groupes de supervision. Mais c’est seulement en 2006, parce que ma collègue, Brurit Laub, m’y a encouragé, que je l’ai mis par écrit. Il a donc pu faire partie, fort heureusement, des ressources que nous avons distribuées aux volontaires EMDR qui sont partis dans le nord d’Israël pendant les attaques de missiles lors de la récente guerre contre le Liban.

Au cours de cette expérience, on a pu noter les avantages suivants de ce package :

1. Les aidants étaient rassurés de pouvoir faire tout de suite quelque chose de tangible dans des circonstances difficiles (p.ex., dans les abris).
2. Le bracelet ou l’autocollant qu’on donnait aux gens avait un effet reconfortant ; cet objet, qu’ils portaient après le départ du thérapeute qui le leur avait remis, leur rappelait qu’ils avaient les moyens de faire baisser eux-mêmes leur niveau de stress et d’angoisse.
3. La stabilisation initiale des trois premiers éléments paraissait rendre plus facile d’accéder aux images et aux vécus du lieu sûr. En conséquence, la technique peut servir de préparation et de stabilisation supplémentaires dans les situations d’urgence, ou chez les clients qui sont facilement submergés, avant de faire le lieu sûr ou le lieu calme, qu’on introduit alors comme le Quatrième Élément (qui met le “Feu” à l’imagination).

On peut aussi utiliser les Quatre Éléments dans les groupes et pour des âges variés, en modifiant les instructions pour les enfants quand c’est nécessaire.



Instructions pour le thérapeute :

Donnez au client la feuille du Tableau 1, et expliquez-lui les Quatre Éléments de la façon suivante : “Nous allons faire une lecture de votre niveau de stress, où 10 est le pire stress et 0, pas de stress du tout. Où en êtes-vous, sur cette échelle de 0 à 10 ?”

- **LA TERRE** : ANCRAGE, SECURITE dans le PRESENT/dans la REALITE
 - Dites : “Prenez une minute ou deux pour ‘atterrir’... pour être ici et maintenant. Posez vos deux pieds par terre, sentez le siège qui vous porte. Dirigez votre attention au-dehors. Regardez autour de vous et remarquez trois choses nouvelles. Qu’est-ce que vous voyez ? Qu’est-ce que vous entendez ? Remarquez trois choses.” (Ne

TABEAU 1. Feuille des Quatre Eléments pour les clients.

Instructions pour l'exercice des Quatre Eléments, exercice de gestion du stress (Elan Shapiro)

Quatre Eléments pour faire baisser le stress: La Terre, l'Air, l'Eau et le Feu			
	Le Feu (enflammez votre imagination)	Le Pouvoir de l'Imaginaire. Image d'un lieu sûr, d'une ressource	
	L'Eau (la salive)	Calme, concentré, maître de soi	
	L'Air (respiration)	Centration, équilibre, force	
	La Terre (ancrage)	Ancrage, sécurité, dans le présent.	

Explication:

- Les déclencheurs de stress, internes et extérieurs, ont un effet cumulatif pendant la journée.
- On gère mieux le stress quand on reste à l'intérieur de sa fenêtre de tolérance aux excitations.
- Antidote aux déclencheurs de stress : contrôler fréquemment, n'importe quand, son niveau de stress, et faire des activités simples de réduction du stress pour conserver les niveaux de stress à l'intérieur de sa fenêtre de tolérance aux excitations.

Suggestions:

- Portez un bracelet des Quatre Eléments à votre poignet (par exemple un élastique de couleur ou une ficelle colorée, ou bien servez-vous d'un bracelet que vous portez régulièrement). Chaque fois que vous le remarquerez, faites une lecture rapide de votre niveau de stress (les Unités Subjectives de Perturbation, ou SUD en anglais) et faites quelques exercices rapides d'auto-apaisement et d'autocontrôle (voir ci-dessous pour les Quatre Eléments). Refaites ensuite une lecture du SUD.
- Autre possibilité : collez un petit autocollant ou une petite étiquette sur votre montre, sur votre portable, etc.
- L'objectif (modeste) est de réduire votre niveau de stress d'un ou deux points chaque fois, et de le faire n'importe quand dans la journée et en partant de différents niveaux de stress. En empêchant l'accumulation de réactions au stress, vous arriverez mieux à rester dans votre fenêtre de tolérance.

Astuces:

- Optez pour mettre un élastique et une étiquette sur votre téléphone portable ou votre montre.
- On peut étirer (doucement) et lâcher l'élastique chaque fois, pour signaler le début de l'exercice des Quatre Eléments, pour stopper les pensées négatives et pour s'ancrer rapidement dans le présent.
- La séquence des Quatre Eléments (Terre-Air-Eau-Feu) a été conçue pour remonter le long du corps, des pieds à l'estomac et à la poitrine, puis à la gorge et à la bouche, puis à travers la tête.

posez pas ces questions si elles attirent l'attention de la personne sur un danger en cours, par exemple si des explosions se produisent encore.)

- **L'AIR: RESPIRER pour S'EQUILIBRER et se RECENTRER•**
 - (Anxiété = excitation sans oxygène et on s'arrête de respirer. Quand on commence à respirer, l'anxiété baisse.) Dites : "Tout en continuant à sentir la SECURITE de vos pieds sur le SOL MAINTENANT, prenez trois ou quatre respirations plus lentes, plus profondes, à partir de votre ventre, en faisant attention de bien vider vos poumons pour faire de la place à de l'air frais qui vous apporte de l'énergie. En expirant, vous imaginez que vous laissez s'en aller une partie du stress et que vous l'expulsez en expirant. Dirigez votre attention à l'intérieur, vers le centre de vous-même."
- **L'EAU : CALME, CONTROLEE.** On bascule sur la REACTION DE RELAXATION.
 - Dites : "Vous continuez de sentir la SECURITE de vos pieds SUR LE SOL MAINTENANT et vous continuez de vous sentir CENTRE grâce à vos INSPIRATIONS et à vos EXPIRATIONS. Notez si vous avez de la salive dans la bouche. Produisez davantage de salive : quand on est

anxieux ou stressé, on a souvent la bouche sèche, parce qu'une partie de la réaction d'urgence au stress (qui est en rapport avec le système nerveux sympathique) consiste à bloquer le système digestif. Quand vous commencez à faire de la salive, vous vous connectez de nouveau sur le système digestif (ou le système nerveux parasympathique) et la réaction de relaxation. C'est pour cela qu'on offre de l'eau, du thé ou un chewing-gum aux gens qui ont subi une expérience difficile. Il y a un chirurgien espagnol qui utilise cette production de salive pour exercer ses patients à ignorer la douleur pendant qu'il les opère sans anesthésie. Quand vous produisez de la salive, votre esprit contrôle très bien vos pensées et votre corps. Dirigez votre attention sur la production de salive."

- **LE FEU** : ECLAIREZ le chemin de votre IMAGINATION

- Dites : " Tout en continuant à sentir la SECURITE de vos pieds SUR LE SOL MAINTENANT, à vous sentir CENTRE grâce à vos INSPIRATIONS et à vos EXPIRATIONS, à vous sentir CALME et MAITRE DE VOUS en produisant de plus en plus de SALIVE, évoquez l'image de votre LIEU SÛR (ou d'une autre RESSOURCE). Où le ressentez-vous dans votre corps ? (*Installez-le avec des stimulations bilatérales brèves et lentes ou avec le papillon.*) Centrez votre attention sur ce bien-être dans votre corps."

- **LES 4 ELEMENTS** :

- Dites : "Tout en continuant à sentir la SECURITE de vos pieds PAR TERRE MAINTENANT,

tout en continuant à vous sentir CENTRE en INSPIRANT et en EXPIRANT, tout en continuant à vous sentir CALME et MAITRE DE VOUS parce que vous produisez de plus en plus de SALIVE, vous pouvez laisser le FEU éclairer le chemin vers votre IMAGINATION pour faire venir une IMAGE d'un endroit où vous vous sentez EN SECURITE, OU CALME, ou un souvenir dans lequel vous étiez content de vous-même. Continuez avec ça (*stimulations bilatérales lentes et brèves*). Maintenant, touchez votre bracelet (ou votre autocollant, etc.) et centrez-vous sur ça (*stimulations bilatérales brèves et lentes pour installer le bracelet*). Maintenant nous allons évaluer votre niveau de stress, où 10 représente le pire stress possible et 0 pas de stress du tout. Où en êtes-vous maintenant, sur notre échelle de stress de 0 à 10 ?"

"Pratiquez l'exercice des Quatre Eléments au moins dix fois par jour pendant les deux premières semaines. Il est utile de vous entraîner lorsque vos niveaux de stress ne sont pas élevés, pour créer le conditionnement positif qui vous aidera à vous en servir plus efficacement en cas de stress élevé."

Option : cela peut être une façon d'introduire l'exercice du lieu sûr comme quatrième élément, en particulier quand il y a un besoin plus grand de stabilisation pendant une situation de danger.

Remerciements à Marilyn Lubber pour ses suggestions lors de l'élaboration de cette version du protocole des Quatre Eléments.