

---

# **NEUROSOMATIC PSYCHOLOGY™**



## **Soulagement du stress**

### **Série de psychologie neurosomatique**

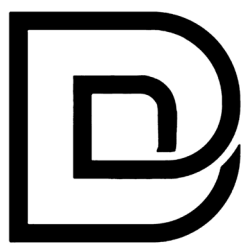
**De**

**Richard Durée**

**Traduction française**

**Par**

**Séverine Gruber**



Durée Educational Systems

A pour vocation la guérison de la planète Terre et de ses habitants avec conscience et intégrité à travers la production et la distribution de systèmes éducatifs et produits associés. *cia despierta e integra.*

# IMPORTANT

---

Les informations contenues dans ce manuel sont uniquement destinées à la recherche et à l'enseignement.

Ces informations sont basées sur des méthodes de guérison naturelles traditionnelles et non traditionnelles, des faits scientifiques et de la théorie. Ni l'auteur, ni les Durée Educational Systems, ni les organisateurs, ne présentent une partie de ce travail, directement ou indirectement, comme un diagnostic ou comme prescription pour soigner des maux ou une maladie.

Ceux qui choisissent d'utiliser les méthodes décrites dans ce livre ainsi que ceux qui assistent à des ateliers organisés par Durée Educational Systems et ses organisateurs le font sous leur propre responsabilité et acceptent de tenir l'auteur, Durée Educational Systems et les organisateurs, hors de tout préjudice, et ce, en toute circonstance. Ils s'engagent également à consulter leur médecin pour toutes questions relatives à leur santé et à leur bien-être personnel. Y compris pour l'utilisation des techniques de ce manuel.

L'acceptation de ces conditions est implicite par la participation à tout programme Durée Educational Systems ou par l'utilisation des informations contenues dans le présent document.

copyright © 2020 par Durée Educational Systems

Tous les droits sont réservés. Ce livre peut être reproduit ou stocké sous toute forme dans son intégralité avec copyright © 2020 Durée Educational Systems.

Dans la mesure du possible, Durée Educational Systems utilise des matériaux recyclés. Si vous souhaitez imprimer ce manuel nous vous prions d'utiliser du papier recyclé.



---

**Ce livre est dédié à la mémoire de**

**Dr John F. Thie**

**Pour m'avoir enseigné la valeur de placer la guérison entre les  
mains du public.**

**Merci John.**

# Table des matières

---

|                                                                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>La raison de ce manuel .....</b>                                                                                 | <b>6</b>  |
| <b>Si vous n’avez pas besoin<br/>d’informations de base, allez directe-<br/>ment à la page des techniques, p22.</b> |           |
| <b>Stress.....</b>                                                                                                  | <b>7</b>  |
| <b>La neurologie et la chimie du stress.....</b>                                                                    | <b>12</b> |
| <b>Les Techniques.....</b>                                                                                          | <b>20</b> |
| <b>Travailler avec la respiration.....</b>                                                                          | <b>21</b> |
| <b>Contact frontale /occipitale.....</b>                                                                            | <b>22</b> |
| <b>Technique de libération entérique.....</b>                                                                       | <b>24</b> |
| <b>Sentir, vouloir et être disposé à.....</b>                                                                       | <b>26</b> |
| <b>Comment parler aux enfants.....</b>                                                                              | <b>27</b> |
| <b>Ligne du temps pour les enfants.....</b>                                                                         | <b>32</b> |
| <b>de M. Carmen García-Caro</b>                                                                                     |           |
| <b>A propos de l’auteur.....</b>                                                                                    | <b>37</b> |
| <b>Nous contacter.....</b>                                                                                          | <b>39</b> |

# La raison de ce Manuel

---

En raison de la pandémie actuelle causée par le nouveau coronavirus (COVID-19), de l'éloignement social et de l'auto-isolement qui en résulte, de nombreuses personnes restent chez elles et doivent faire face au stress, à l'anxiété et à la peur qu'elles sont amenées à ressentir. Cela crée une situation où des outils d'auto-assistance pour soulager le stress sont nécessaires. Je désire vous fournir des techniques utiles et faciles à maîtriser pour que vous puissiez prendre en charge votre situation et ainsi apaiser votre stress et votre anxiété et au sein de votre famille.

Ces techniques peuvent être utilisées par les enfants et les adultes.

N'hésitez pas à les partager en utilisant la technologie appropriée, car il peut ne pas être prudent d'entrer en contact avec des personnes extérieures à votre famille immédiate.

Je vous prie d'être assidus dans votre lavage des mains. C'est le moyen le plus efficace d'empêcher le virus de se propager avec l'éloignement social et l'auto-isolement.

N'oubliez pas de vous habituer à ne pas toucher votre visage.  
Portez-vous bien et soyez prudents.

Richard Durée.

# Stress

---

On vous demande de prendre des distances sociales et de vous isoler. Les enfants n'arrêtent pas de crier, vous avez peur qu'ils (ou vous-même) attrapent le virus, vous avez eu votre patron sur le dos parce que vous avez rendu un rapport tardivement alors que vous deviez prendre soin des enfants tout en travaillant à la maison. Peut-être que vous ne travaillez pas en raison de la pandémie et que vous devez payer des factures relatives à votre logement ou que vous devez de l'argent que vous ne pouvez pas rembourser. Vous êtes sérieusement stressé.

Le stress fait normalement parti de la vie. Parfois, il est utile. Le stress peut vous motiver à obtenir cette promotion au travail ou à courir le dernier kilomètre d'un marathon. Mais si vous ne maîtrisez pas votre stress et qu'il s'installe à long terme (on parle alors de stress chronique), il peut sérieusement interférer avec votre travail, votre vie de famille et votre santé. Plus de la moitié des personnes dans les pays industrialisés disent entrer en conflit avec leurs amis et leurs proches à cause du stress, et plus de 70% disent en ressentir de réels symptômes physiques et émotionnels.

## Les causes du stress

Les déclencheurs de stress sont différents pour chacun. Le stress au travail arrive en tête de liste, selon les enquêtes. Quarante pour cent des travailleurs des pays industrialisés admettent souffrir de stress au travail et un quart disent que le travail est la plus grande source de stress dans leur vie.

## Les causes du stress au travail:

Être malheureux dans son travail

Avoir une lourde charge de travail ou trop de responsabilités

---

Travailler de nombreuses heures

Mauvaise gestion, attentes imprécises à l'égard de votre travail ou pas de mot à dire dans le processus décisionnel

Travailler dans des conditions dangereuses

Ne pas être certain de vos possibilités d'évolution ou du risque de licenciement

Devoir prononcer des discours en public

Faire face à la discrimination ou au harcèlement au travail, surtout si votre entreprise ne vous soutient pas

Le stress de la vie peut également avoir un impact important. Des exemples de stress de la vie sont:

Une pandémie mondiale

La mort d'un être cher

Divorce

Perte d'emploi

Augmentation des obligations financières

Se marier

Déménager dans une nouvelle maison

Maladie ou douleur chronique

Problèmes émotionnels (dépression, anxiété, colère, chagrin, culpabilité,

Faible estime de soi)

---

Prendre soin d'un membre âgé ou malade de la famille

Relations stressantes, au travail, à la maison, à l'école, avec des amis ou des membres de la famille

Attentes culturelles, règles, croyances, jugements sociétaux, etc.

Événement traumatisant, comme une catastrophe naturelle, un vol, un viol ou une violence à votre rencontre ou un être cher

Médias sociaux, recevoir des jugements et se comparer aux autres

Parfois, le stress vient de l'intérieur plutôt que de l'extérieur. Vous pouvez vous stresser simplement en vous souciant des choses. Tous ces facteurs peuvent conduire au stress:

Peur et incertitude.

Lorsque vous entendez régulièrement parler de la menace d'une pandémie virale, d'attaques terroristes, du réchauffement climatique et de produits chimiques toxiques dans les médias, cela peut vous stresser, surtout parce que vous avez l'impression que vous n'avez aucun contrôle sur ces événements. Et même si les catastrophes sont généralement des événements très rares, leur forte couverture médiatique peut donner l'impression qu'elles sont plus susceptibles de se produire qu'elles ne le sont réellement.

Les craintes peuvent également concerner des sujets qui vous touchent de plus près, comme avoir peur de ne pas terminer un projet au travail ou de ne pas avoir assez d'argent pour payer vos factures ce mois-ci.

Attitudes et perceptions.

La façon dont vous voyez le monde ou une situation particulière peut déterminer si elle cause du stress. Par exemple, si votre téléviseur est volé et que vous adoptez l'attitude suivante: «C'est bon, ma compagnie d'assurance en paiera un nouveau.», vous serez beau-

---

coup moins stressé que si vous pensez: «Ma télévision est partie et je ne le récupérerai jamais! Et si les voleurs reviennent chez moi pour voler à nouveau? » De même, les personnes qui estiment être un bon professionnel seront moins stressées par un gros projet à venir que celles qui craignent d'être incompetentes.

Attentes irréalistes.

Personne n'est parfait. Si vous vous attendez à tout faire correctement tout le temps, vous êtes destiné à vous sentir stressé lorsque les choses ne se passent pas comme prévu.

Changement.

Tout changement de vie majeur peut être stressant, même un événement heureux comme un mariage ou une promotion professionnelle. Des événements plus désagréables, comme un divorce, un revers financier majeur ou un décès dans la famille peuvent constituer des sources importantes de stress.

Votre niveau de stress variera en fonction de votre personnalité et de la façon dont vous réagissez aux situations. Certaines personnes acceptent les choses comme elles viennent. Pour elles, le stress au travail et le stress dans la vie ne sont que des bosses mineures sur la route. D'autres s'inquiètent à s'en rendre malade.

Effets du stress sur votre santé

Lorsque vous êtes dans une situation stressante, votre corps émet une réponse physique. Votre système nerveux entre en action, libérant des hormones qui vous préparent à combattre ou à fuir. C'est ce qu'on appelle la réponse «combat ou fuite», et c'est pourquoi, lorsque vous êtes dans une situation stressante, vous pouvez remarquer que votre rythme cardiaque et votre respiration s'accélèrent, vos muscles se contractent et vous commencez à transpirer.

---

Ce type de stress est de courte durée et temporaire (stress aigu), et votre corps s'en remet généralement rapidement. Mais si votre système de stress reste activé pendant une longue période (stress chronique), cela peut entraîner ou aggraver des problèmes de santé plus importants. L'augmentation constante des hormones du stress peut engendrer une dégradation de votre corps, en accélérant le vieillissement et en le rendant plus sujet aux maladies.

Si vous avez été stressé pendant une courte période de temps, vous pouvez commencer à remarquer certains de ces signes physiques:

- Mal de tête
- Fatigue
- Difficulté à dormir
- Difficulté de concentration
- Maux d'estomac
- Irritabilité

Lorsque le stress devient chronique et n'est pas traité correctement, il peut entraîner un certain nombre de problèmes de santé plus graves, notamment:

- Une dépression
- Fatigue, pas d'énergie
- Irritabilité, colère et frustration
- Hypertension artérielle
- Battements cardiaques anormaux (arythmie)
- Durcissement des artères (athérosclérose)
- Maladie cardiaque
- Attaque cardiaque
- Brûlures d'estomac, ulcères, syndrome du côlon irritable
- Inflammation
- Maux d'estomac - crampes, constipation et diarrhée
- Prise ou perte de poids
- Changements dans la libido
- Problèmes de fertilité
- Poussées d'asthme ou d'arthrite
- Problèmes de peau tels que l'acné, l'eczéma et le psoriasis

# La neurologie et la chimie du stress

---

Il est important de comprendre que la façon dont nous réagissons à notre environnement, ou comment nous pensons en réponse à un moment passé ou futur qui peut être stressant, est responsable de la plupart des maladies dont nous souffrons, tant physiques qu'émotionnelles.

Ce n'est pas plus compliqué que ça.

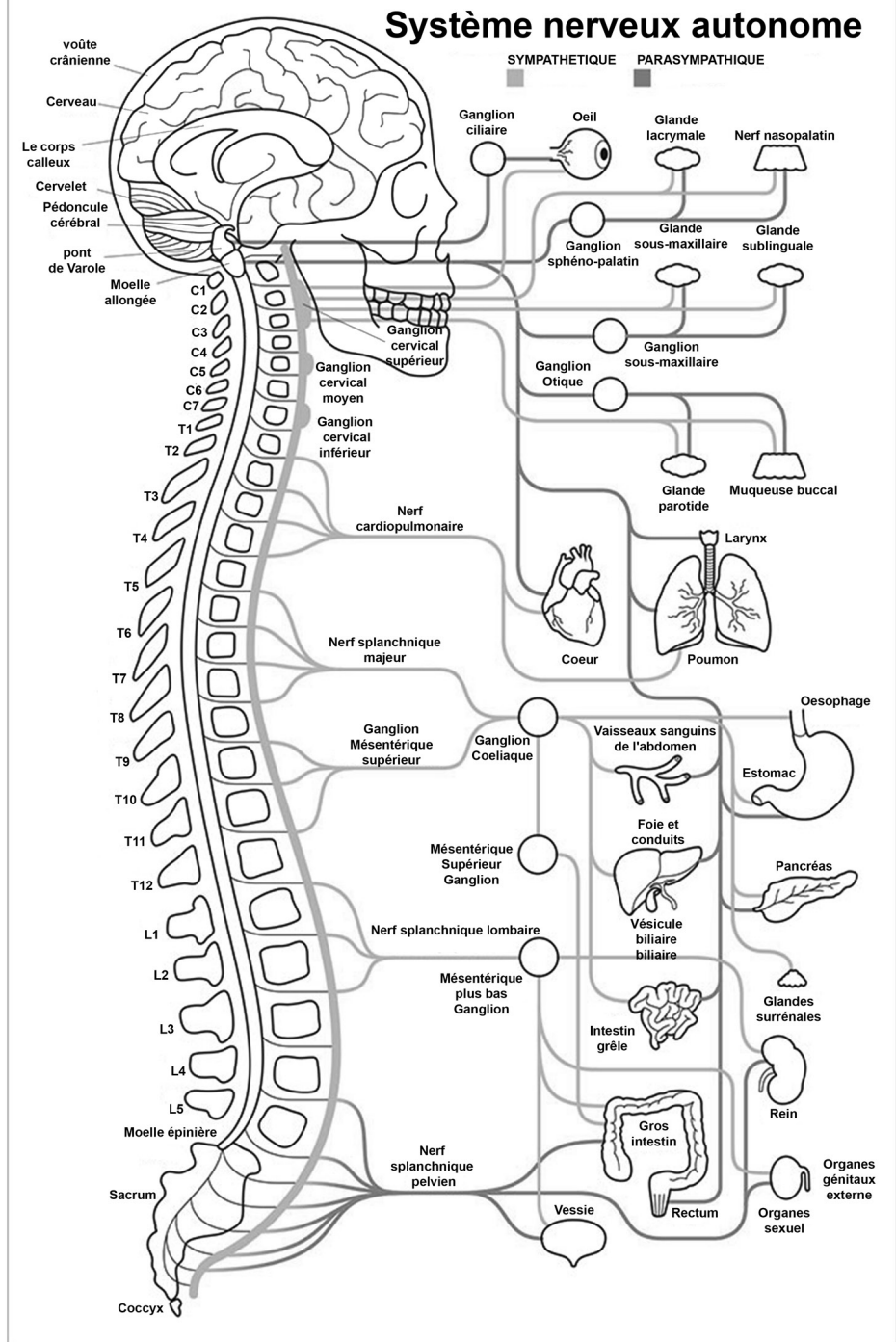
Lorsque nous nous installons à plusieurs reprises (chroniquement) dans un mode de stress élevé, ou lorsque nous sommes hyper-vigilants dans la recherche de facteurs de stress qui pourraient nous affecter à un moment futur, nous engageons la réponse d'urgence du corps au stress tout le temps. En étant constamment en état d'alerte ou en mode d'urgence, notre corps n'a ni le temps ni les ressources nécessaires pour se réparer et se régénérer.

Dans de nombreux programmes de psychologie neurosomatique NP, nous parlons de l'intelligence innée du corps et de sa capacité à nous aider à guérir. Alors, lorsque nous sommes constamment engagés dans la réponse au stress, cette intelligence est réduite au silence. Et bien que notre corps essaie continuellement de la retrouver, ce n'est pas possible.

Dans un premier scénario, nous pouvons être en train de nous disputer bruyamment avec notre conjoint, ou de courir dans tous les sens pour essayer de réaliser les tâches d'une journée en une heure. Dans de tels instants, un facteur stressant dans le moment présent nous fait écraser une pédale de gaz figurative, au sol, pour produire l'adrénaline qui est le principal produit chimique libéré pendant la réponse au stress.

Dans un autre type de situation, aucun facteur de stress associé au moment présent ne peut être observé. Nous pouvons être assis sur une chaise ou allongés sur le lit, sans même bouger, et pourtant nous sommes tout de même stressés, inquiets pour notre famille et nos amis ou pour la façon dont nous allons payer les impôts fonciers du mois

## Système nerveux autonome



---

prochain. À de tels moments, nous anticipons un stress futur que nous devons résoudre. Maintenant vous mettez le frein et la pédale de gaz est pressée au sol, car ce stress futur inonde votre corps d'adrénaline et d'autres hormones de stress.

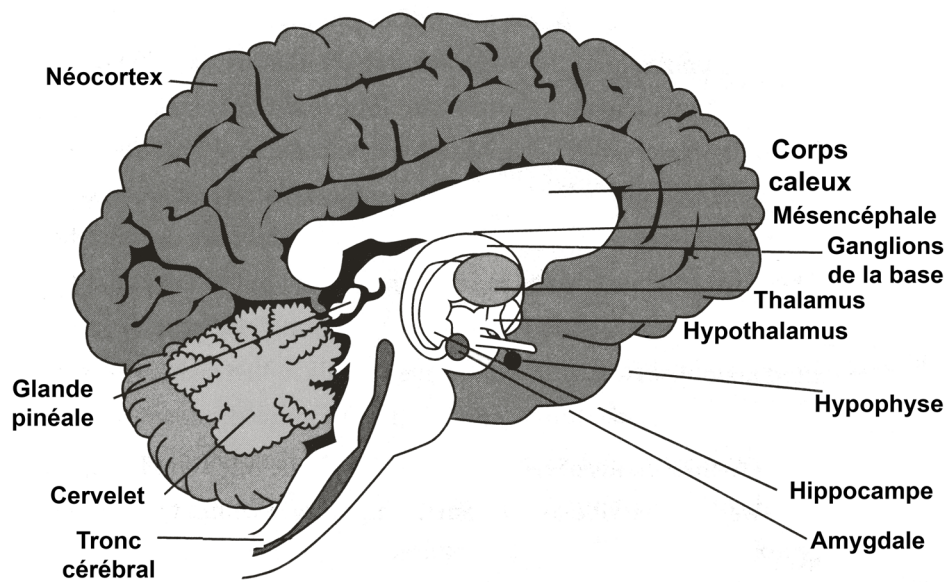
Dans les deux cas, nous épuisons les systèmes de notre corps jusqu'à ce qu'ils se dégradent. Nous connaissons ce processus en d'autres termes : maladie, blessure et surcharge.

Nous répondons au stress via deux voies. La première s'appelle la réponse neurologique; la deuxième est appelée la réponse chimique.

La réponse neurologique: la voie rapide

Un aperçu rapide du processus neurologique qui constitue une réponse au stress se déroule comme suit:

1. La première réponse est la plus immédiate. Dans ce document, le système nerveux autonome s'active en réponse à quelque chose de réel ou d'imaginé dans notre environnement.
2. Le système nerveux autonome transmet les informations directement à travers la moelle épinière et les nerfs rachidiens aux nerfs périphériques qui sont les plus immédiatement connectés aux glandes surrénales.
3. Une fois que cette foudre d'information atteint les glandes surrénales, elles produisent de l'adrénaline (également appelée épinéphrine) qui pénètre immédiatement dans la circulation sanguine.



---

Cette première réponse immédiate se produit en un éclair. Elle engendre un coup surrénal qui entraîne une modification radicale de notre composition chimique, ainsi qu'un certain nombre d'autres réponses physiologiques. Le corps s'arrête ou limite les fonctions non essentielles comme la digestion, et le sang est détourné des organes internes vers les muscles pour les préparer à l'action. Nous sommes dans un état de conscience et d'énergie accrues. Nous sommes prêts, soit à combattre, soit à fuir. L'ensemble de ce processus se déroule en quelques secondes.

#### La réponse chimique: la voie lente

Tout comme la réponse au stress neurologique, la réponse chimique du stress peut aussi bien être déclenchée par une simple pensée interne ou bien par une réaction à un élément externe. Voici le processus: lorsque nous avons une réaction à un stresser réel (c'est à dire l'anticipation d'un événement stressant ou la mémoire d'un stress passé), notre cerveau active différentes voies neuronales à travers différents systèmes.

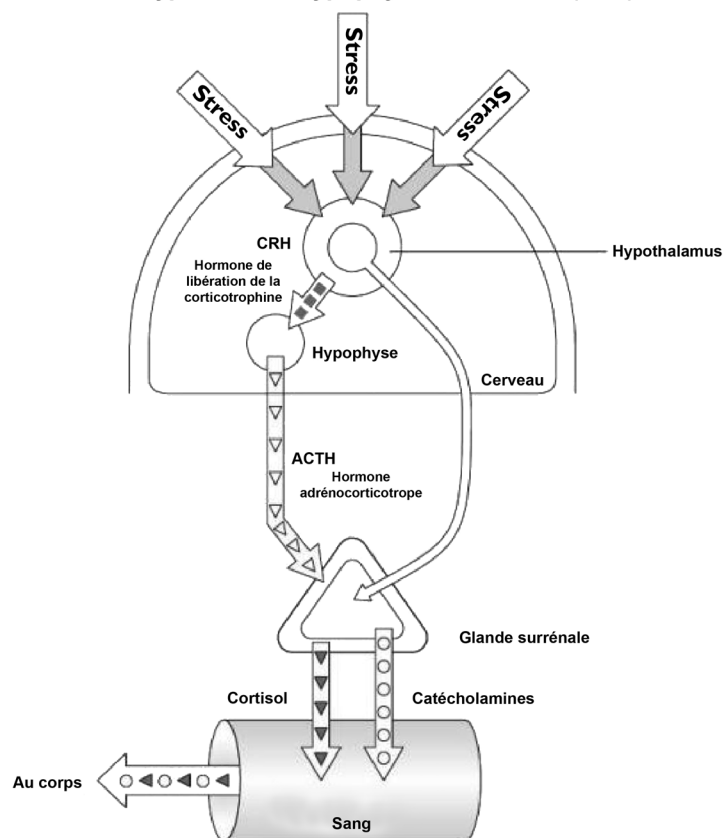
Ces mémoires dépendantes de l'état envoient un signal à une partie du mésencéphale appelée l'hypothalamus. L'hypothalamus est une sorte d'usine qui absorbe les matières premières chimiques et les assemble pour produire des peptides. Un peptide est un messenger chimique qui indique au corps d'activer ou de désactiver certaines fonctions.

Dans la réponse au stress, le peptide fabriqué à partir de l'hypothalamus est appelé hormone de libération de la corticotrophine (CRH). Une fois la CRH libérée, elle délivre un message chimique à l'hypophyse. Lorsque l'hypophyse reçoit le signal de l'hypothalamus, elle produit un autre peptide chimique appelé hormone adrénocorticotrope (ACTH). Le nouveau message chimique est désormais «acceptable» pour les sites récepteurs situés sur les cellules des glandes surrénales du corps.

---

## Comment le stress affecte-t-il le corps

axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPA)



---

Le message chimique de l'hypophyse (ACTH) se dirige vers les glandes surrénales et stimule ses cellules à produire divers produits chimiques appelés glucocorticoïdes, qui changent l'ordre interne du corps.

Les glucocorticoïdes sont des hormones stéroïdes sécrétées par les glandes surrénales de la même manière que la testostérone et les œstrogènes, sont sécrétées dans les glandes sexuelles. Tout comme dans la réponse neurologique, des changements physiologiques similaires se produisent dans le corps en réponse à la présence de ces produits chimiques qui sont libérés.

Les produits chimiques à voie lente sont fabriqués par l'axe hypothalamus-hypophyse périphérique, et leur activité prend des minutes ou des heures pour arriver jusqu'aux cellules. On pourrait visualiser les deux réponses différentes de la manière suivante ; la première est plus immédiate et directe, comme une autoroute. La seconde implique plus de voies de «sortie» et «d'entrée» et, est par conséquent semblable aux routes départementales. Elles nous amènent toutes les deux à Survival City, mais l'une (relativement parlant) beaucoup plus rapidement:

### Définition du stress

Lorsque nous vivons en mode survie, notre néocortex s'accorde pour fonctionner comme une sorte de radar balayant l'environnement. Lorsqu'il perçoit une menace, nous sommes immédiatement en alerte. Nous entrons dans un état d'anticipation (ou même d'attente) accru de quelque chose de potentiellement dangereux qui pourrait se produire (ou se produira). Contrairement à la plupart des autres vertébrés, nous pouvons activer cette réponse par notre réaction à l'environnement ou simplement par expectative, par la seule pensée.

Chaque fois que nous sommes en présence d'un facteur de stress ou que nous prévoyons de l'être, et que chacun de nos niveaux homéostatiques normaux (tension artérielle, fréquence cardiaque, dilatation des pupilles, équilibre chimique, etc.) change, nous expérimentons du stress. Comme vous pouvez l'imaginer, sur la base de notre compréhension de l'homéostasie et du désir inné du corps de revenir à un état d'équilibre,

18 le corps réagira toujours en réponse à ce stress en libérant de grandes

---

quantités d'adrénaline et de glucocorticoïdes. Tous les changements de l'équilibre chimique dans le corps pendant la réponse au stress sont dus à la libération d'adrénaline et de glucocorticoïdes de nos glandes surrénales.

Les humains partagent cette réponse avec de nombreuses autres formes de vie, mais, grâce à notre cerveau élargi avec son énorme capacité de mémoire et à nos structures sociales évoluées, nous expérimentons des types de stimuli très différents, des environnements et des réponses comportementales induisant le stress. En tant qu'êtres humains, nous sommes soumis à trois catégories de stress: physique, chimique et émotionnel-psychologique.

1. Le stress physique comprend des événements comme un accident de voiture, une chute, une blessure due à un surmenage et une exposition à des conditions environnementales difficiles tels que le froid ou la chaleur extrême, le manque de sommeil et le manque de nourriture ou d'eau.
2. Le stress chimique représente une préoccupation croissante pour de nombreuses personnes aujourd'hui. Dans notre environnement, nous sommes exposés à une multitude de toxines, d'allergènes (y compris certains aliments), de polluants et de nombreux autres stress chimiques.
3. Le stress émotionnel et psychologique comprend des préoccupations concernant le temps, l'argent, le parcours professionnel et la perte d'un être cher.

Une chose importante à retenir est que lorsque nous sommes exposés à l'une des trois catégories de stress, le corps réagit de la même manière (quelque soit le type) qu'avec une réaction autonome. Les autres espèces, pour la plupart (à l'exception de certaines comme les primates), ressentent le stress comme une menace physique à leur survie: prédateurs, famine, manque de compagnons et blessures invalidantes primaires... Nous aussi, nous subissons un stress physique, ainsi que des stress chimiques qui peuvent se manifester par des problèmes phy- 19  
siques, émotionnels et psychologiques.

# Les Techniques

---

Dans les pages suivantes, vous trouverez plusieurs techniques utiles.

Comme beaucoup d'entre vous s'auto-isolent, j'ai inclus la technique de communication Je sens, Je veux, et Je suis disposé à.

Vous pouvez trouver cela utile pour prendre conscience de vos propres besoins. Aussi, dans le cas où vous seriez isolé avec d'autres personnes pendant une période prolongée, il est possible que vous ayez besoin d'une technique efficace de résolution des conflits.

N'oubliez pas de respirer pour toutes ces techniques.

Bonne chance.

Prenez soin de vous.

# Travailler avec la respiration

---

Les techniques de respiration ont été utilisées tout au long de l'histoire pour soulager le stress et créer un état de calme et d'apaisement.

D'après une récente étude réalisée par des chercheurs de la Northwestern University, le rythme de la respiration coordonne l'activité électrique à travers un réseau de régions cérébrales associées à l'odorat, à la mémoire et aux émotions. De plus, il peut améliorer leur fonctionnement.

Les résultats publiés dans le Journal of Neuroscience suggèrent que la respiration ne fournit pas seulement de l'oxygène au cerveau et au corps, mais peut également organiser l'activité des populations de cellules dans plusieurs régions du cerveau pour aider à orchestrer des comportements complexes.

1. Inspirez lentement et profondément (par le nez si possible) tout en appuyant sur le diaphragme, en retenant la respiration pendant environ 10 secondes, puis en expirant lentement (par le nez si possible). Répétez au moins 10 fois.

2. Cela aide à relâcher la tension dans la branche ventrale du complexe du nerf vague. Cela diminue l'excitation du système nerveux sympathique responsable de la lutte et de la réponse au combat. Cela aide à soulager l'anxiété et le stress.

# CONTACT FRONTAL / OCCIPITAL

---

Objectif: Il s'agit d'une technique puissante pour désamorcer les émotions «négatives», assimiler l'expérience émotionnelle et équilibrer les hémisphères. Une main entre en contact avec le front (lobes frontaux du cerveau) tandis que l'autre main entre en contact avec l'occiput (zone la plus proche du tronc cérébral et du système limbique). Vous pouvez soit vous concentrer sur une mémoire ou une situation stressante; OU concentrez-vous doucement sur votre expérience interne (les sensations somatiques). Vous pouvez le faire pour vous-même, ou mieux encore avec un/e partenaire.

Les étapes:

1. Sélectionnez quelque chose sur laquelle vous concentrer: soit votre expérience interne (sensations somatiques) OU une certaine détresse émotionnelle.
2. Évaluez le problème ou la mémoire 0 - 10
3. Placez une main sur le front avec l'auriculaire sur les sourcils et le pouce vers le haut par la racine des cheveux, ou un ami peut le faire pour vous.
4. Tenez légèrement l'arrière de la tête avec l'autre main, avec l'auriculaire à la base du crâne, en tenant la partie arrondie du crâne sous la crête occipitale.
5. Concentrez-vous doucement sur votre expérience interne OU sur le problème ou la détresse, tout en respirant doucement mais profondément.
6. Maintenez doucement cette position pendant plusieurs minutes jusqu'à ce que vous ressentiez votre pouls dans les deux mains; ou jusqu'à ce que le problème ou l'angoisse se déplace et se libère.

Remarque: Lorsque vous tenez le front et l'occiput avec vos mains tout en respirant, vous remarquerez que votre corps se calme, assimile, se transforme et récupère. Lorsque vous sentez un changement du pouls et qu'il se synchronise dans les deux mains, vous avez terminé.



# Technique de libération entérique

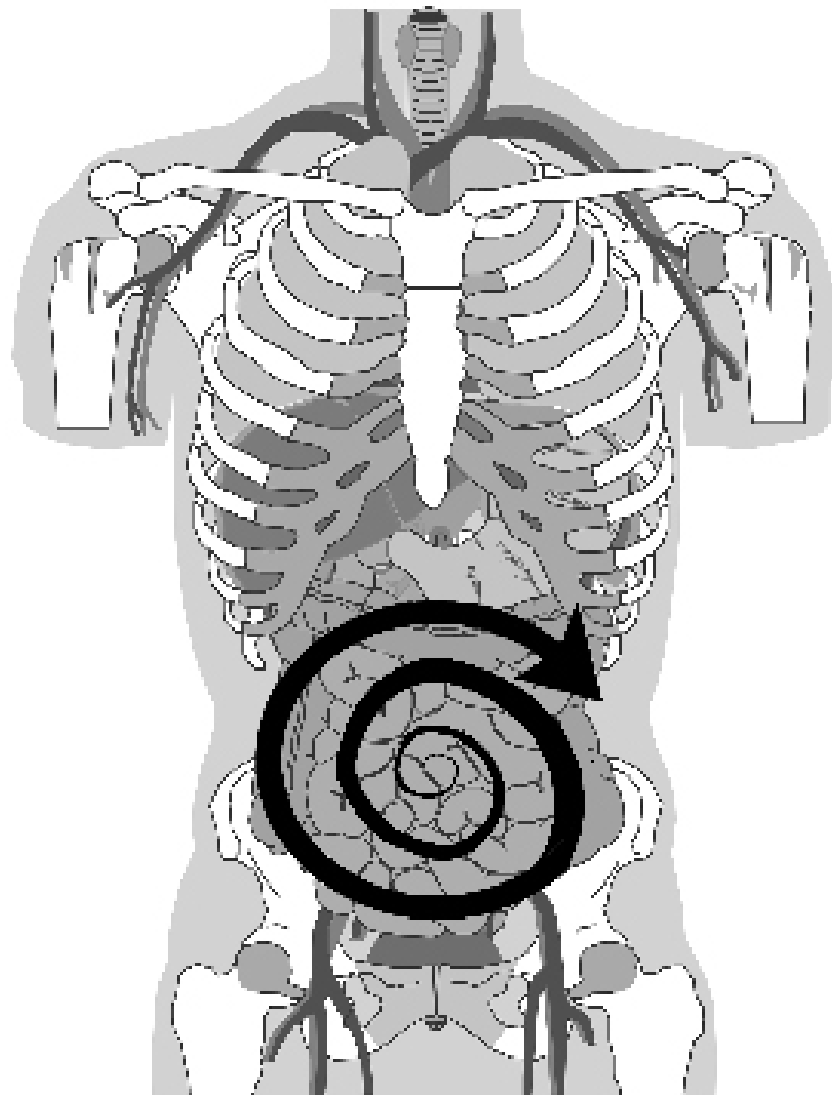
---

Cette technique aide à détendre le cerveau abdominal (le système nerveux entérique). Lorsque la plupart d'entre vous ont des sentiments, vous les ressentez d'abord dans cette zone. Les informations libérées par ce cerveau affectent d'autres systèmes dans le corps, y compris le cerveau situé dans la tête.

Pensez à la situation actuelle qui vous stresse. Commencez à utiliser l'exercice de respiration.

Ensuite:

1. Positionnez votre main dans la zone autour du nombril.
2. En appuyant lentement avec une main autour du nombril en spirale dans le sens de l'illustration de la page suivante (dans le sens des aiguilles d'une montre).
3. Lorsque vous trouvez des zones tendues ou douloureuses, appuyez sur la zone avec une pression ferme et avec l'autre main, pressez la zone au-dessus de l'épaule ou du haut de la cuisse. Les deux mains effectuent la pression en même temps.
4. Maintenez la pression sur les deux points et réfléchissez ou parlez du sujet dont il est question (utilisez la technique, Je sens, Je veux et Je suis disposé à) jusqu'à ce que le pouls monte au point entérique, la zone sous votre main se détend.
5. Continuez ce processus jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de points réactifs dans la zone abdominale concernant le thème traité.
6. Respirez encore quelques minutes et détendez-vous.



## **Technique de libération entérique**

# Sentir, vouloir et être disposé à :

---

Cette technique m'a été donnée par l'un de mes mentors, Gordon Stokes. Elle est tellement utile que je vous suggère de la pratiquer jusqu'à ce qu'elle fasse naturellement partie de la façon dont vous vous exprimez, en particulier dans les situations de conflit.

Au regard de l'objectif de ce manuel, utilisez-la lorsque vous travaillez avec votre compagne / compagnon ou vous-même, lorsque vous utilisez les techniques de déstressage présentées ci-dessus.

Dites-ce que vous ressentez : je me sens heureux, triste, pas écouté?

Exprimez ce que vous voulez : En quoi voulez-vous que la situation soit différente ou quelles sont les ressources dont vous auriez besoin ?

Indiquez ce que vous êtes personnellement disposé à faire pour y arriver. (Pas ce que vous pensez que les autres doivent faire.)

La valeur de cette technique est inestimable. Dans une discussion difficile, elle vous permet de vous exprimer sans exercer une pression sur l'autre personne. Vous ne pouvez pas non plus légitimement vous dire que vous ne ressentez pas ce que vous ressentez, que vous ne voulez pas ce que vous voulez ou que vous n'êtes pas disposé à faire ce que vous êtes prêt à faire.

# Comment parler aux enfants

---

Voici les huit conseils de l'UNICEF pour réconforter et protéger les enfants

Il est facile de se sentir submergé par tout ce que vous entendez sur la maladie du coronavirus 2019 (COVID-19) en ce moment. Il est également compréhensible que vos enfants se sentent aussi anxieux.

Les enfants peuvent avoir du mal à comprendre ce qu'ils voient sur Internet, à la télévision ou ce qu'ils entendent des conversations. Ainsi, ils peuvent être particulièrement vulnérables aux sentiments d'anxiété, de stress et de tristesse. Mais avoir une discussion ouverte et réconfortante avec eux peut les aider à comprendre et à faire face à la situation et même à apporter une contribution positive pour les autres.

## 1. Posez des questions ouvertes et écoutez

Commencez par inviter votre enfant à parler de la situation. Évaluez ses connaissances sur le virus en le laissant mener la conversation. S'ils sont particulièrement jeunes et n'ont pas encore entendu parler de l'épidémie, vous n'aurez peut-être pas besoin de soulever le problème. Saisissez simplement l'occasion de leur rappeler les bonnes pratiques d'hygiène sans introduire de nouvelles craintes.

Assurez-vous que vous êtes dans un environnement sûr et permettez à votre enfant de parler librement. Le dessin, les histoires et d'autres activités peuvent aider à ouvrir une discussion.

Plus important encore, ne minimisez pas ou n'évitez pas leurs préoccupations. Accueillez leurs sentiments et dites-leur qu'il est naturel d'avoir peur de ces choses. Démontrez que vous les écoutez en leur accordant toute votre attention et assurez-vous qu'ils comprennent qu'ils peuvent vous parler ainsi qu'à leurs professeurs quand ils le

---

souhaitent.

## 2. Soyez honnête: expliquez la vérité d'une manière adaptée aux enfants

Les enfants ont droit à des informations véridiques sur ce qui se passe dans le monde, mais les adultes ont également la responsabilité de les protéger de l'angoisse. Utilisez un langage adapté à leur âge, surveillez leurs réactions et soyez sensible à leur niveau d'anxiété.

Si vous ne pouvez pas répondre à leurs questions, ne l'inventez pas. Profitez-en pour explorer ensemble les réponses. Les sites Web d'organisations internationales comme l'UNICEF et l'Organisation mondiale de la santé constituent d'excellentes sources d'information. Expliquez que certaines informations en ligne ne sont pas exactes et qu'il vaut mieux faire confiance aux experts.

## 3. Montrez-leur comment se protéger ainsi que leurs amis.

L'une des meilleures façons de protéger les enfants contre le coronavirus et d'autres maladies consiste simplement à encourager le lavage régulier des mains. Cela n'a pas besoin d'être une conversation effrayante. L'apprentissage accompagné d'une comptine ou d'une danse est bien plus amusant.

Vous pouvez également ; montrer aux enfants comment tousser ou éternuer dans le pli de leur coude, expliquer qu'il est préférable de ne pas trop s'approcher des personnes qui présentent les symptômes et leur demander de vous prévenir s'ils commencent à avoir l'impression d'avoir de la fièvre, s'ils toussent ou s'ils ont des difficultés à respirer.

## 4. Soyez rassurant(e)

---

À force de voir autant d'images inquiétantes à la télévision ou en ligne, il est facile de se sentir submergé(e) par la crise. Les enfants ne sont pas toujours capables de faire la différence entre les images qu'ils voient à l'écran et leur propre réalité, si bien qu'ils risquent de penser qu'ils font face à un danger imminent. Vous pouvez aider votre enfant à surmonter le stress en lui donnant des occasions de jouer et de se détendre. Continuez autant que possible d'observer les mêmes routines et les mêmes horaires, en particulier à l'heure du coucher, ou créez de nouvelles habitudes dans votre nouvel environnement.

Si la région dans laquelle vous habitez est touchée par une épidémie, rappelez à votre enfant qu'il court peu de risques d'attraper la maladie, que la plupart des personnes infectées ne sont pas dans un état grave et que beaucoup d'adultes travaillent sans relâche pour vous protéger, votre famille et vous.

Si votre enfant ne se sent pas bien, expliquez-lui qu'il doit rester à la maison ou être hospitalisé, parce que c'est plus sûr pour lui, et pour ses amis. Réconfortez-le en lui disant que vous savez que c'est difficile (peut-être même effrayant ou ennuyeux) parfois, mais que vous devez suivre les règles dans l'intérêt de tout le monde.

5. Assurez-vous qu'ils ne sont pas auteurs ou victimes de stigmatisation.

L'épidémie de coronavirus a entraîné de nombreux cas de discrimination raciale dans le monde, il est donc important de vérifier que vos enfants ni ne subissent ni ne contribuent à l'intimidation.

Expliquez que le coronavirus n'a rien à voir avec l'apparence d'une personne, sa provenance ou sa langue. S'ils ont été injuriés

---

ou intimidés à l'école, il est important qu'ils se sentent à l'aise pour le dire à un adulte en qui ils ont confiance.

Rappelez à vos enfants que tout le monde mérite d'être en sécurité à l'école. L'intimidation est toujours une erreur et nous devons toujours faire preuve de gentillesse et de solidarité envers les autres.

#### 6. Trouvez des exemples positifs.

Il est important que les enfants sachent que les gens s'entraident par des actes de gentillesse et de générosité.

Partagez des histoires de professionnels de la santé, de scientifiques et de jeunes, entre autres, qui s'efforcent d'enrayer la pandémie et de maintenir la communauté en sécurité.

Cela peut-être très réconfortant de savoir que des gens compatissants agissent.

#### 7. Prenez soin de vous

Pour aider au mieux vos enfants, il est important que vous soyez vous-même en mesure de gérer la situation. Les enfants remarquent la manière dont vous réagissez aux informations et seront rassurés si vous restez calme et maître de la situation.

Si vous vous sentez anxieux ou contrarié, prenez du temps pour vous, contactez les membres de votre famille, vos amis et des personnes de confiance. Prenez le temps de faire des choses qui vous aideront à vous détendre et à retrouver le calme.

---

#### 8. Terminer les conversations avec soin

Il est important de nous assurer qu'aucun enfant ne reste avec un sentiment de détresse. Au fil de la conversation, essayez d'évaluer le niveau d'anxiété de votre enfant en étant attentif à son langage corporel, au ton de sa voix et à sa respiration.

Dites-lui de nouveau qu'il peut venir vous parler de ce sujet difficile à tout moment. Rappelez-lui que vous vous souciez de lui, que vous êtes à l'écoute et qu'il peut se tourner vers vous à chaque fois qu'il est inquiet.

- Informations compilées par Jacob Hunt, spécialiste des communications de l'UNICEF

---

# Ligne du temps pour les enfants

## **“COMMENT FAIRE VIVRE AUX ENFANTS L’EXPÉRIENCE DE CES SEMAINES D’AUTO-ISOLE- MENT POUR QU’ELLES LEUR SEMBENT PLUS COURTES”**



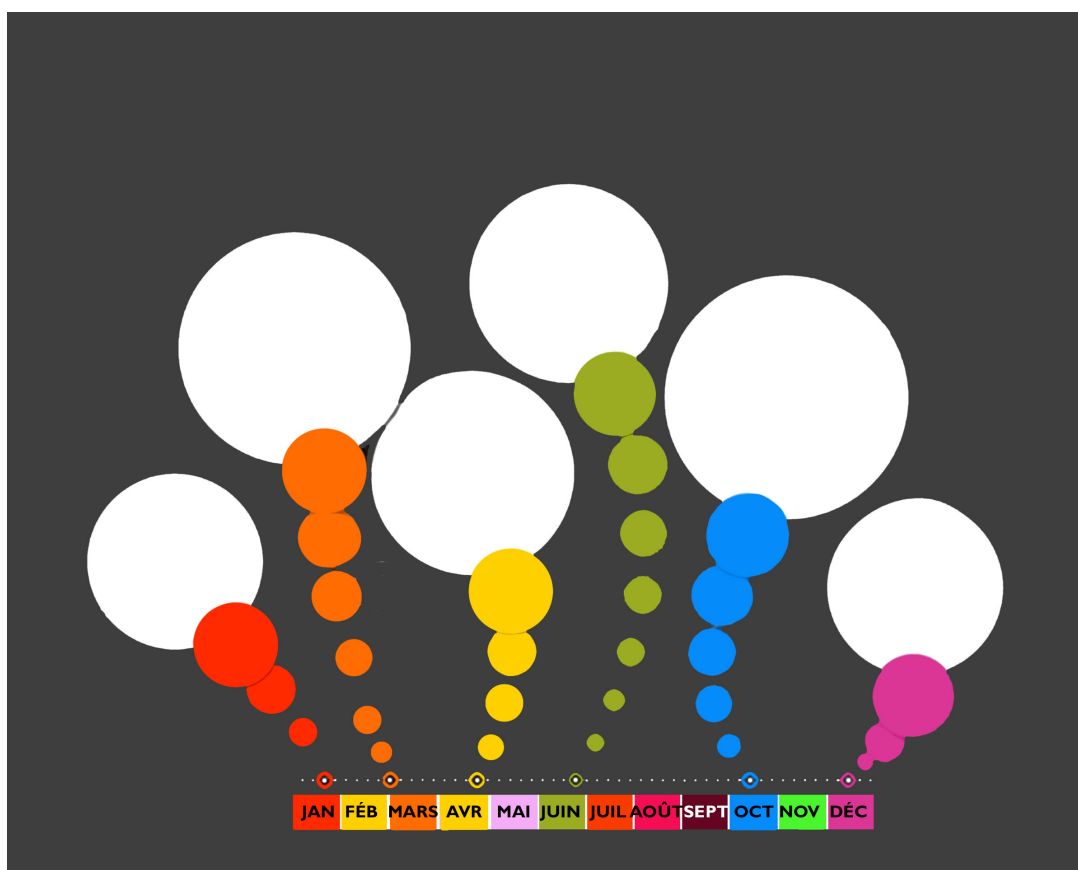
Bonjour, je suis M. Carmen García-Caro, psychologue. Beaucoup d’entre vous commentent combien il est difficile de passer autant de temps à la maison ces jours-ci sans sortir, avec les enfants, le manque d’espace, l’ennui, les tensions ... C’est pourquoi je veux partager avec vous une technique qui vous aidera, vous et vos enfants, à percevoir ces semaines d’une manière différente.

Il s’agit de la ligne du temps qui vient de la psychologie neurolinguistique. Elle est utilisée pour représenter graphiquement le temps:

- Visualisez quand certains événements historiques se sont produits
- Avoir un aperçu d’une époque
- Ou mettre en perspective la durée d’un certain événement.

---

Aujourd'hui, nous souhaitons l'utiliser pour atteindre le troisième objectif et nous allons la combiner avec une autre technique appelée Visualisation créative. De cette façon, les résultats seront multipliés.



Pour l'appliquer avec les enfants, vous aurez besoin, d'un morceau de carton ou de deux feuilles que vous collerez avec du ruban adhésif l'une après l'autre et d'une règle. Tracez une ligne horizontale, de 52 cm.

Avec la règle, divisez-la en 52 parties égales, d'1 cm chacune.

Elles représenteront les semaines de l'année. Les premières semaines seront celles du confinement. À l'aide d'un calendrier, vous indiquerez dans chaque case de quelle date il s'agit, elle ira du dimanche au dimanche à partir de la semaine lors de laquelle vous créez cet outil. Vous pouvez peindre chaque mois d'une couleur différente. Ce sera

---

le «Calendrier aventure» de vos enfants pour toute l'année, alors proposez-lui de le décorer comme il en a envie.

Ensuite, l'enfant doit commencer à penser à toutes les activités qu'il aimerait faire dans les semaines et les mois suivants, à partir de la première semaine du graphique.

Par exemple:

1. "Créer une chorégraphie pour l'anniversaire de Sonia" et placez-la dans un ballon à la date correspondante. Ou "Préparer un gâteau pour mon anniversaire" ...
2. «Faire une randonnée dans les montagnes avec mon kit de survie»
3. "Apprendre une chanson et la chanter avec mes amis pour l'anniversaire de Sergio"
4. «Fabriquer des objets d'artisanat surprise à donner à mes amis quand je les reverrai»
5. "Faire un album ou un cahier personnalisé avec des photos / des dessins sur des expériences avec mes amis ou avec ma famille"
6. "Monter à cheval un jour" ou "voir des chevaux", "dans un parc naturel", "au musée des sciences", "organiser une chasse au trésor avec mes amis", "un escape game", etc ... Tout peut être inclus, bien sûr, en fonction de l'âge de l'enfant, vous pouvez rechercher de nombreuses autres suggestions sur Internet ou vous renseigner sur ce qu'ils aimeraient faire (c'est une bonne occasion de mieux les connaître).

L'idée est que pour un bon nombre de ces activités qu'ils ont programmées et placées sur le calendrier, il faudra les préparer à

---

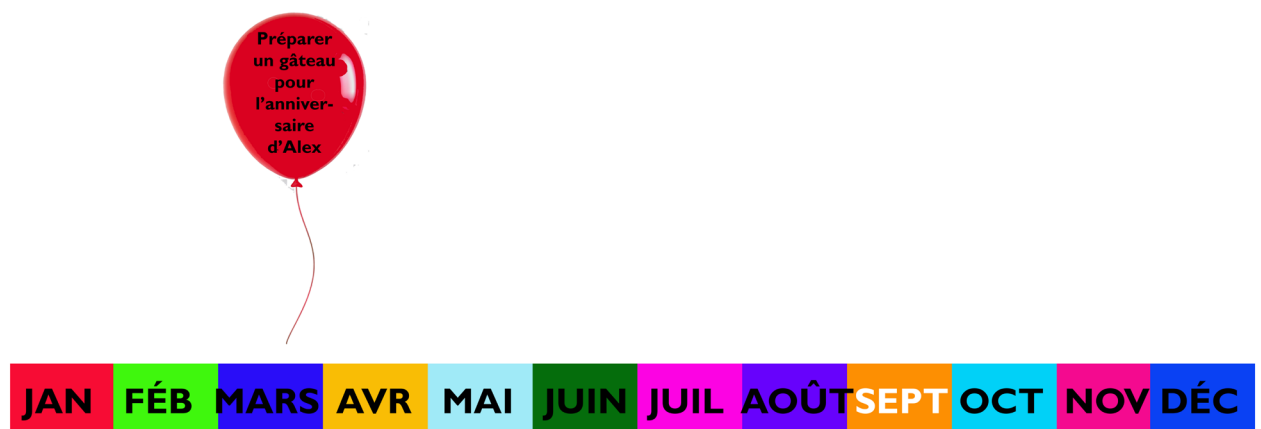
l'avance. Par exemple, ils devront apprendre à faire un gâteau, ou la chorégraphie d'une danse et la pratiquer plusieurs fois, apprendre une chanson et la répéter, etc ... Et quel meilleur moment que MAINTENANT ?? !!

Ils disposent de beaucoup de temps pour pratiquer ... (en fait, ils se rendront bientôt compte que les semaines de confinement ne suffisent pas).

Ils réalisent donc un petit dessin ou écrivent le nom de l'activité sur un ballon (comme vous pouvez le voir sur l'image) avec la date à laquelle cela sera fait.

Ensuite, en grand format, sur une feuille de papier ou de carton, ils feront un dessin (avec des détails et des couleurs)

---



**les représentant dans l'activité. Après cela, ils raconteront l'histoire de cette aventure dans laquelle ils feront partie des personnages. (S'ils ne savent toujours pas écrire, créez le conte ensemble**

---

à voix haute).

Avec cette technique combinée, plusieurs objectifs sont atteints:

- D'abord, et surtout en ce moment, pour visualiser la vraie durée du nombre de semaines de confinement par rapport aux 52 d'une année, afin qu'ils comprennent que ce n'est presque rien.
- La seconde est que, tout en imaginant une activité ou un objectif, une partie de nous le vit déjà. Ainsi, nous pouvons ressentir les émotions qui lui sont associées telles que l'enthousiasme, le plaisir, la camaraderie, la surprise ... Si vous les observez attentivement, vous verrez comment leurs visages changent pendant qu'ils dessinent ou écrivent l'histoire, car avec leur imagination, à ce moment là, ils ont déjà quitté la maison.

J'utilise ces techniques depuis plus de 22 ans pour que les adultes comme les enfants apprennent à voir les problèmes dans leur vraie dimension et les changements sont surprenants. Vous pourrez l'utiliser plus tard, lors de voyages, pour expliquer aux enfants la durée du trajet en voiture par rapport au temps que vous passerez sur le lieu d'arrivée, ou encore, pour éviter l'anxiété de séparation si vous êtes ceux qui partent, etc. .

J'espère que vous la mettrez bientôt en pratique et que vous me ferez part de vos résultats.

Une bise plus virtuelle que jamais.

---

## L'auteur



**RICHARD DURÉE**, est un kinésologue, psychopraticien ® de renommée internationale, éducateur, auteur, conférencier et conseiller. Au cours de ses 47 ans dans le domaine de l'éducation, de la kinésiologie spécialisée, de la médecine énergétique et de la psychologie énergétique somatique, Richard a été chef de recherche et de développement pour le Dr John Thie, créateur du programme Touch for Health et a travaillé comme thérapeute en énergie cinétique au centre médical de l'Université de Santa Monica, USM. Richard a été formateur d'instructeur pour la Touch for Health Foundation où il a travaillé aux côtés du co-créateur du One Brain System Gordon Stokes (Ensemble, au milieu des années 70, ils ont commencé à intégrer une approche humaniste des services de guérison et de l'éducation qui se concentre sur les valeurs humaines, en travaillant au sein du conseil d'administration de la Human Achievement Foundation).

Il est le créateur du système de psychologie neurosomatique, de l'IP, de la kinésiologie structurelle, du système de réflexe phasé et des programmes de perfectionnement professionnel avancé avec Andrew Verity, ND Richard a travaillé pendant de nombreuses années avec des athlètes olympiques et d'autres athlètes professionnels de classe mondiale sous la direction du Dr Leroy. Perry maintenant avec l'International Sports Medicine Institute, à Los Angeles.

---

À la Renaissance Clinic de Nassau, aux Bahamas, il a étudié les effets de l'équilibre musculaire sur le stress et le vieillissement sous la direction du Dr Ivan Popov, M.D.

Richard a publié de nombreux articles dans des revues de kinésiologie du monde entier et a contribué à de nombreux livres liés au sujet, y compris Touch for Health 2e édition par le Dr John Thie, Staying Young par le Dr Ivan Popov, MD et Energy Medicine par Donna Eden et David Feinstein, Ph .RÉ.

Richard et son ancienne partenaire Shanti ont été inclus comme deux des pionniers de la kinésiologie dans le livre de Claudia et Andreas Niklas «Kinesiologie» sorti en 2012 (en allemand).

Richard enseigne ses techniques lors de séminaires et fait partie du personnel des écoles professionnelles de guérison naturelle du monde entier. Lorsqu'il n'est pas sur le circuit des séminaires, Richard assure des consultations dans un cabinet privé à Murcie, en Espagne.

---

**Pour davantage d'informations sur**

**Psychologie neurosomatique**

**et**

**Systèmes éducatifs Durée**

**consultez notre site Web :**

**[www.neurosomaticpsychology.com](http://www.neurosomaticpsychology.com)**

**Courriel: [info@neurosomaticpsychology.com](mailto:info@neurosomaticpsychology.com)**

