

# Protocole de Traitement d'Urgence

Comme traitement d'Urgence, je vous propose ces protocoles expliqués par Ignacio Jarero et qui ont déjà été utilisés en Amérique Latine avec grand succès.

## PROTOCOLE DE TRAITEMENT DE GROUPE AVEC TAT

*Par Ignacio Jarero, Ed. D, Ph. D., M.T.*

*Ce protocole a été pratiqué par l'Association Mexicaine de Thérapie des Crises, après des catastrophes naturelles, avec des groupes de 2 à 190 personnes. Les séances ont eut lieu sous un arbre, dans un abri et dans une salle de classe.*

Nous nous présentons. Nous faisons toujours un cercle, habituellement par terre. Nous demandons à Dieu (ou à ce en quoi la personne croit) de nous aider.

Nous leur apprenons comment faire la pose TAT et l'Etreinte du Papillon (la description de l'Etreinte du Papillon est à la fin de ce protocole).

Voici ce que nous leur disons :

« Ayez une posture confortable. Mettez vos mains sur vos cuisses. Fermez vos yeux. Faites une respiration abdominale. Imaginez que vous avez un petit ballon dans votre estomac, que vous gonflez et dégonflez. Faites ceci lentement et tranquillement – avec douceur. »

« Maintenant, observez simplement ce qui apparaît dans vos pensées, vos sentiments, vos émotions et vos sensations physiques. Regardez vos pensées, sentiments, émotions et sensations physiques qui défilent, comme si vous observiez des nuages dans le ciel. Observez simplement ce qui se passe. Pendant ce temps, vous respirez profondément et lentement. »

« Maintenant, avec les yeux de votre imagination, je vous demande d'aller dans un endroit qui est réel ou imaginaire, où vous vous sentez en sécurité. Je vous demande d'observer, avec les yeux de l'imagination, les couleurs et les formes – toutes les choses de votre lieu sûr. Je vous demande d'écouter, avec les oreilles de votre imagination, tous les sons de votre lieu sûr. Votre lieu sûr est en vous, profondément à l'intérieur de vous, et rien, ni personne ne peut vous blesser. Je vous demande de sentir, avec le nez de votre imagination, les odeurs de votre lieu sûr. Je vous demande de toucher, avec le contact de votre imagination, quelque chose dans votre lieu sûr, et que vous sentiez de quoi ça à l'air. Rappelez-vous que votre lieu sûr est en vous, profondément à l'intérieur de vous et que rien ni personne ne peut vous blesser. Je vous demande de localiser dans un endroit de votre corps, toutes les sensations que vous avez ressenties. La sensation dans votre corps vous rappelle votre lieu sûr. Je vous demande de répandre cette sensation sur tout votre corps. Rappelez-vous qu'à partir de ce jour, vous pouvez aller dans votre lieu sûr à tout moment, et plus vous vous y rendez, plus vous vous sentirez en sécurité. »

« Nous sommes à 5, vous êtes dans le lieu sûr. Nous sommes à 4 et nous allons partir pour venir dans cet endroit qui est aussi un lieu sûr. Nous sommes à 3 et vous sentez l'énergie de tout votre corps. Nous sommes à 2 et vous êtes prêts à ouvrir les yeux. Nous sommes à

1 et vous ouvrirez vos yeux quand vous serez prêts. Vous n'avez pas besoin de parler maintenant. »

« Vous avez traversé une catastrophe naturelle (ou le nom de l'événement traumatique, par exemple : une attaque terroriste), une expérience très difficile. Aussi, nous allons vous apprendre une technique magnifique et très puissante pour vous aider à traiter l'événement traumatique. Cette technique est appelée Tapas. »

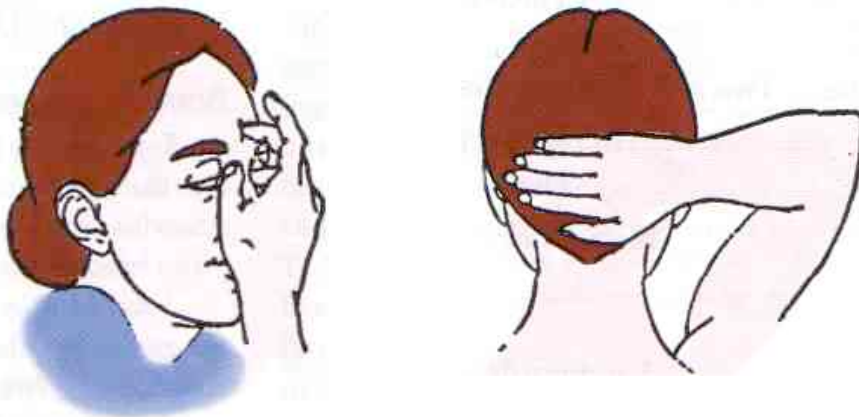
« Comment prendre la pose TAT :

Avec une même main, appliquez légèrement le bout de votre pouce à 3 mm au-dessus du coin interne de votre œil, et le bout de votre quatrième doigt (l'annulaire) au même endroit de l'autre côté du nez, à 3 mm au-dessus du coin interne de l'autre œil.

Tout en maintenant ces deux doigts en place, appliquez le bout du majeur (le doigt du milieu) au centre de votre front, à 1,3 cm au-dessus d'une ligne qui relierait les bases des sourcils, sur le front.

Placez maintenant l'autre main à plat sur l'arrière de votre tête, le pouce reposant à la base du crâne, juste à la racine des cheveux. Aucune pression n'est demandée.

La paume berce la base, la partie bombée (occiput), de votre crâne... ».



« Je vais vous demander de fermer les yeux et de vous rappeler les événements du trauma, comme si c'était un film, commençant au début jusqu'à la fin de tout ce que vous avez vécu. Lorsque vous aurez fini, ouvrez les yeux. De tout ce film, je vais vous demander de choisir une image de ce qui fut le pire moment pour vous. Est-ce que vous l'avez ? Sur une échelle de 1 à 10, où 0 est : pas de perturbation et 10 : le maximum de perturbation, notez la force de votre perturbation lorsque vous vous rappelez l'image la plus perturbante de votre film. Si vous n'avez pas de crayons, rappelez-vous le chiffre. Maintenant, je vais vous demander de localiser la perturbation dans votre corps. L'avez-vous trouvée ? Maintenant avec cette image et cette sensation dans votre corps, je vais vous demander de faire la pose Tapas durant trois minutes. »

Pendant qu'ils se mettent dans la pose Tapas, nous disons :

>>> « Maintenant, observez juste ce qui arrive dans vos pensées, vos sentiments, vos émotions et vos sensations physiques. Regardez vos pensées, sentiments, émotions, et sensations physiques qui passent comme des nuages dans le ciel. Observez juste ce qui se passe. Pendant ce temps, vous respirez profondément et lentement. »<<<

Après trois minutes, vous dites : « ok, s'il vous plaît, baissez vos bras. Je vais vous demander de revenir à l'image originelle et de me dire, en levant vos mains, combien d'entre vous ont un niveau de perturbation entre 0 et 5 ? En levant vos mains, combien entre 6 et 10 ? »

La seconde fois et les fois suivantes, vous faites tenir la pose Tapas durant 2 minutes. Demandez aux personnes qui n'ont pas atteint 0 de retourner à l'image originelle et de répéter les instructions depuis « maintenant, observez juste... » jusqu'à ce que tout le monde (ou presque) ait atteint 0.

Note : les personnes qui atteignent 0 durant la première séance de la pose Tapas peuvent aller dans le lieu sûr (en faisant la pose Tapas, ou l'Etreinte du Papillon), pendant que les autres continuent de traiter l'événement traumatique.

Vous devez mettre votre attention sur les personnes qui n'atteignent pas 0 et parler avec elles à la fin du protocole, pour leur proposer une intervention individuellement. Dans cette intervention, vous pouvez utiliser le TAT individuel, toute Technique de Psychologie Energétique que vous aimez ou l'EMDR.

Si les bras des personnes faisant la pose Tapas fatiguent, elles peuvent alterner la pose Tapas avec l'Etreinte du Papillon.

Lorsque le premier objectif est traité (l'image la plus perturbante), dites : « je vais vous demander de rembobiner le film de votre mémoire et vous demander de regarder tout le film de nouveau. Lorsque vous aurez fini, vous pourrez ouvrir les yeux. Je vais vous demander de noter s'il y a une autre image perturbante. Si c'est le cas, nous ferons la partie "retraitement" du protocole. » Nous continuons jusqu'à ce qu'ils puissent voir tout le film sans perturbation.

A la fin, nous disons : « je vous demande de vous visualiser dans une image future positive, avec des pensées, des émotions, sentiments et sensations positives, et je vous demande de faire la pose Tapas durant 3 minutes. (Ceci est appelé le modèle du futur). Veuillez s'il vous plaît élever vos mains lorsque vous êtes capables de vous visualiser dans cette optique.»

Vous devez mettre votre attention sur les personnes qui n'ont pas été capables de se visualiser dans cette perspective, et parler avec elles à la fin du protocole, pour leur proposer une intervention individuelle.

#### NOTE

Souvenez-vous que vous pouvez faire cette pose à la maison quand vous voulez.

FIN

### **THE BUTTERFLY HUG : L'Etreinte / Bisou du Papillon**

*Par Ignacio Jarero, Ed. D, Ph. D., M.T.*

L'Etreinte du Papillon fut développée à l'origine par Lucina Artigas, M.A. (co-fondatrice de notre association) pendant notre travail réalisé avec les survivants de la tornade Paulina à Mexico Acapulco en 1997.

Pour la création et le développement de cette technique, Lucina Artigas fut honorée en 2000, par l'Association Internationale EMDR, avec le Prix de la Création Innovante.

L'Etreinte du papillon est une Stimulation d'Attention Double (SAD), qui consiste à croiser vos bras sur votre poitrine, de sorte qu'avec le bout des doigts de chaque main, vous puissiez toucher la zone qui est sous l'articulation de la clavicule et de l'épaule.

Les yeux peuvent être fermés, ou mi-clos regardant vers le bout du nez.

Ensuite vous tapotez en alternant le mouvement de vos mains, simulant le battement léger des ailes d'un papillon.

Vous respirez lentement et profondément (respiration abdominale) pendant que vous observez ce qui vient dans vos pensées et votre corps (consciences, images, sons, odeurs, sensations physiques et affects) sans changer, juger ou réprimer. Vous faites comme si ce que vous regardez sont des nuages dans le ciel.

Cet exercice devrait être fait aussi longtemps que la personne le souhaite.

*(Je pense que nous pourrions mettre seulement cette partie dessus, parce que c'est trop long)*

Cette méthode peut être utilisée dans des contextes variés, par exemple :

- comme un socle pour installer la technique du « lieu sûr »,
- pour ancrer un affect positif, une prise de conscience et des sensations physiques associées avec des images produites avec une technique « d'imagination guidée ».
- pendant le protocole standard EMDR, quelques cliniciens l'ont aussi utilisé avec des adultes et des enfants pour faciliter le traitement préliminaire d'une mémoire traumatique fondamentale. Il est vrai que le contrôle obtenu par le Client/patient sur sa stimulation contre-latérale, peut être un facteur d'autonomie, qui aide à maintenir un sentiment de sécurité pendant le traitement des mémoires traumatiques.
- Durant l'exposition 'in vivo', pour traiter la situation. Dans la région Quiche du Guatemala, les personnes qui assistent à l'enterrement de leurs proches utilisent l'Etreinte du Papillon pour se reconforter, et pour faire face à l'évènement.
- Dans le Protocole de Traitement de Groupe incluant l'EMDR utilisé pour travailler avec des enfants et des adultes qui ont survécu à des événements traumatiques, pour traiter le/les mémoires traumatiques primaires, incluant le décès de membres de la famille.

Pendant le protocole, les Patients/Clients observent la scène en faisant l'Etreinte du Papillon. Pendant le traitement, les enfants et les adultes sont sous la supervision proche de professionnels de la santé mentale, qui forment « l'Equipe de la Protection Emotionnelle. »

L'Etreinte du Papillon a été utilisée avec succès pour traiter des groupes d'enfants traumatisés au Mexique, au Nicaragua et dans les camps de réfugiés du Kosovo (Shapiro, 2001. Page 284. Principes de bases de l'EMDR, protocoles et procédures. Deuxième Edition ».

- Utiliser l'Etreinte du Papillon en séance avec les thérapeutes, a été noté comme étant clairement une expérience d'auto-apaisement pour beaucoup de Patients/Clients en thérapie pour un trauma.
- Une fois que les Patients/Clients (enfants ou adultes) ont appris l'Etreinte du Papillon en séance, on peut leur dire d'utiliser cette méthode entre les sessions, que ce soit pour moduler tout affect perturbant qui apparaît, pour retourner à leur lieu sûr, ou simplement pour aider à s'endormir plus facilement.

- Quelques professionnels utilisent cette méthode simultanément avec leurs Patients/Clients, comme une aide pour prévenir un traumatisme secondaire.
- D'autres professionnels ont utilisé cette méthode comme substitut pour toucher leurs Patients/Clients, en disant « s'il vous plaît, donnez-vous une Etreinte de Papillon pour moi. »
- Dans un orphelinat en Amérique Centrale, on dit aux enfants : « vous pouvez sentir l'amour de Dieu lorsque vous faites l'Etreinte du Papillon »

**FIN**



Des filles faisant « l'étreinte du papillon' Caracas, Venezuela, janvier 2000.



a"

Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis A.C.

[www.amamecrisis.com.mx](http://www.amamecrisis.com.mx)  
[informes@amamecrisis.com.mx](mailto:informes@amamecrisis.com.mx)