

Informations de premiers secours concernant les traumatismes et les PTSD et Exercices „Body2Brain ccm®“ pour les survivants de guerre et de violences

Pourquoi est-ce que je me sens si différent?

La guerre, la fuite et l'expulsion sont des événements très éprouvants. Rien n'est plus normal.

Dans ces situations, c'est possible de voir le monde différemment, comme à travers un nuage épais. Nous n'agissons plus alors que de manière instinctive.

Tu as sans doute remarqué chez toi un comportement inhabituel, peut-être même étrange. Tu te comportes différemment de ce que tu fais généralement.

Ces réactions sont normales lorsqu'on a vécu un événement douloureux d'une si forte intensité, presque intolérable. Toi, tu es normal, ce sont les guerres, la fuite, l'expulsion qui ne le sont pas et qui te font du mal.

Conséquences

- Tu as des problèmes de concentration et ta mémoire a tendance à flancher
- Des souvenirs pesants te reviennent régulièrement (Flashbacks)
- Tu n'arrives pas à dormir ou tu fais des cauchemars
- Tu as peur et tu es très irritable et sur le qui-vive
- Cela peut conduire à des comportements agressifs que tu ne connais pas chez toi
- Tu te sens triste, peut-être aussi déprimé et malheureux
- Tu as besoin de t'impliquer trop ou au contraire de te mettre en retrait, souvent les deux ensemble et de manière embrouillée
- Tu te sens responsable parce que tu as fui et que tu as laissé derrière toi des personnes importantes pour toi
- Tu as mal à différents endroits du corps et te sens exténué
- Peut-être même crois-tu que tu n'as pas de futur ou que tu ne sers à rien
- Plus rien ne t'intéresse et tu n'as envie de parler à personne
- Tu ne te reconnais plus et tu ne te comprends plus bien

On appelle cet état syndrome de stress post-traumatique. Toute personne confrontée à des situations de violences extrêmes présente quelques-uns de ces symptômes.

Le système nerveux dans la tête et dans le corps est surmené.

Lorsque tu te trouves dans un lieu sûr, ces symptômes pourront doucement s'améliorer et disparaître.

Tu peux t'apporter de l'aide à toi-même grâce à ces exercices de « Premiers Secours ».

Nous les avons décrits pour toi.

Du Corps à la Tête – Kit de Premiers Secours

Ton corps peut t'aider à apaiser les pensées dans ta tête et à réguler tes émotions. Les exercices sont simples et tu peux les essayer tout de suite.

Tu peux préparer ton programme préféré avec plusieurs exercices et le montrer à tes amis ou à tes frères et sœurs. Ca fait encore plus de bien de le faire à plusieurs.

Tu peux faire les exercices plusieurs fois par jour, un peu comme de la musculation. Ils peuvent agir comme un médicament. Et tu peux toi-même décider combien de fois tu fais les exercices pour qu'ils te fassent du bien.

Kit de Premiers Secours en cas de peur ou de panique

Ces exercices corporels peuvent avoir un effet incroyable pour faire partir la peur et l'angoisse, pour que tu puisses te sentir en sécurité et penser clairement.

Mettre les mains sur les hanches

Lève un peu les bras et appuie tes deux mains sur tes hanches. Appuie vraiment tout ton poids du corps sur tes hanches. Mettre ses mains sur ses hanches, c'est montrer qu'on a du courage et qu'on est fier de soi.

S'ébrouer

Les chevaux s'ébrouent. Essayes un peu de les imiter. Pour cela, tu dois relâcher les lèvres et la mâchoire. Ensuite, tu expires en faisant : bbbbbbb-bbbbb-rrrr ! Les chevaux font ça pour relâcher la tension. Avec un peu d'entraînement tu peux y arriver aussi : tu t'ébroues fort, pour faire partir la tension. Ca tranquillise les nerfs.

Se moucher

Cet exercice fonctionne bien et ne se remarque pas.

Quand tu as un accès de panique ou que tu sens la peur monter en toi : Prends un mouchoir et mouche toi, aussi fort que possible, en faisant le plus de bruit possible. En te mouchant, tu peux t'imaginer que tu es en train de faire sortir

toute la peur, toute l'angoisse dans le mouchoir. Après, tu peux jeter le mouchoir avec tout ce qu'il y a dedans. Hop, à la poubelle !

Se tenir sur une jambe

Un exercice facile et important contre la peur : se tenir sur une jambe. Pendant une minute. Au départ, tu ne te sens pas sûr et tes genoux tremblent, alors ne soulève pas trop le pied, comme ça tu peux toujours mettre un petit bout d'orteils sur le sol, au cas où.

Si tu te sens plus sûr, alors sois un peu audacieux : lève la jambe et tends là, puis fais la même chose avec les bras. Concentre toi bien sur ton équilibre et sur ta jambe, comme ça tu ne penseras plus à autre chose, pas même à la peur.

Piétiner

C'est très facile : tu écarter un peu les jambes et tu tapes tes pieds par terre, une fois le pied droit, une fois le gauche. Grâce à ça, tu te sens à nouveau courageux et fort.

Exercice de premiers Secours pour se sentir heureux et confiant

Ces exercices sont un peu particuliers. Ils peuvent t'aider à te sentir plus heureux, parce que rire c'est important, ça fait du bien et ton corps et ta tête aiment ça.

Courir

Tu sais courir depuis que tu es tout petit. Cours en laissant tes bras se balancer le long du corps en rythme. Tu peux aussi faire quelques sprints, plusieurs fois dans la journée. Sur 15-20 mètres, ça suffira déjà pour te sentir plus heureux.

Sauter

Tu sais faire ça, sauter. D'une jambe sur l'autre. Les deux jambes à la fois. Sauter, Dans l'air. Ou en descendant les escaliers. Sauter, c'est un peu comme voler et c'est chouette. Sauter, on peut le faire presque partout. Commence par ça le matin. Ça fait du bien au corps et aux pensées.

Poser la main sur le coeur.

Pose ta main droite ou ta main gauche ou les deux sur ton cœur. Tu peux la poser tout doucement ou appuyer un peu. Ton cœur aime cette sensation et tu verras, tu te sentiras plus calme. Dans ta tête, tu peux aussi te répéter « J'ai tout fait comme il faut ».

Balancement des épaules.

Fais tourner tes bras autour des épaules d'avant en arrière – d'abord le bras droit autour de ton épaule droite, ensuite le bras gauche autour de l'épaule gauche. Imagine que tu lances les soucis loin derrière toi à droite et à gauche au-dessus

de tes épaules. Tu peux aussi sauter en faisant ça, ça augmente encore l'effet positif.

Bailler

Ouvre grand la bouche et baille, tu sais comment on fait. Ou alors, fais juste semblant de bailler. Tes muscles du visage vont se détendre et tes pensées et tes émotions vont s'apaiser. Tu peux aussi bailler pour améliorer ton sommeil, ou pour t'aider à t'endormir. Bien dormir fait du bien et t'aide à te sentir bien. Alors, pense-y : baille.

Et enfin quelque chose d'important : si tu as l'impression que tu n'y arrives plus tout seul, toute seule, n'hésites pas à chercher de l'aide auprès des bénévoles. Aller chercher de l'aide est un signe d'intelligence et montre que tu es fort, forte.

Certains exercices sont tirés de Body 2 Brain ccm® Methode avec l'aimable autorisation et le concours du Dr. Claudia-Cross Müller, médecin en neurologie et psychothérapie et thérapeute EMDR

www.croos-müller.de

Avec le concours de la thérapeute artistique Katrin Sauerland : <http://www.katrin-sauerland.de>

Avec l'aide de nombreux traducteurs.

Idée et mise en œuvre d'Annie Sauerland- annie@sauerland.li

Share — copy and redistribute the material in any medium or format.

Attribution — You must give **appropriate credit**, provide a link to the license, and **indicate if changes were made**. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. **NonCommercial** - You may not use the material for **commercial purposes**.

NoDerivatives — If you **remix, transform, or build upon** the material, you may not distribute the modified material. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License

