

ATSI-T

Auto Traitement pour Stress Intense à l'instant T

information

Ce protocole court et simple d'utilisation par chacun d'entre nous à pour but d'accompagner ce qui envahit ici et maintenant et permettre ainsi la remise en route de la pensée.

Accueillir ce qui vient dans l'**instant T** avec un accompagnement à l'aide de Stimulations Bilatérales Alternées pendant au moins 1 minute.

Les **Stimulations Bilatérales Alternées, SBA**, permettent d'accompagner et de dépasser, ici et maintenant, la charge émotionnelle qui « paralyse » la pensée. Il y a comme une « désensibilisation. » émotionnelle et somatique

L'apaisement au présent permet une remise en route du **système de traitement de l'information** du cerveau.

Protocole ATSI-T

Étape 1 : *Centrez-vous en pensées, sur ce qui vous stresse le plus ici et maintenant.*

Étape 2 : *(facultative): En y pensant ici et maintenant, mesurez votre **Niveau de Stress au Présent, NSP**, sur une échelle de 0 à 10 : 0 aucun stress, 10 le maximum de stress que vous puissiez imaginer ressentir.*

Étape 3 : *Faites des **Stimulations Bilatérales Alternées rapides** (2 à 4 **SBA** par seconde) pendant 90 secondes maximum (voir la vidéo sur www.action-emdr-trauma.org)*

Faites une pause, inspirez, soufflez et étirez-vous.

Étape 4 : *Observez ce que vous ressentez ici et maintenant*

*Si vous l'aviez mesuré à l'étape 2 mesurez votre **Niveau de Stress au Présent, NSP**, sur une échelle de 0 à 10 : 0 aucun stress, 10 le maximum de stress que vous puissiez imaginer ressentir. Comparer les deux chiffres de **NSP**. Une diminution de 1 point est satisfaisant. Bravo !, Merci pour vous.*

Eventuellement reproduisez 1 ou 2 fois la procédure.

Cela ne se substitue pas à une consultation avec un professionnel.