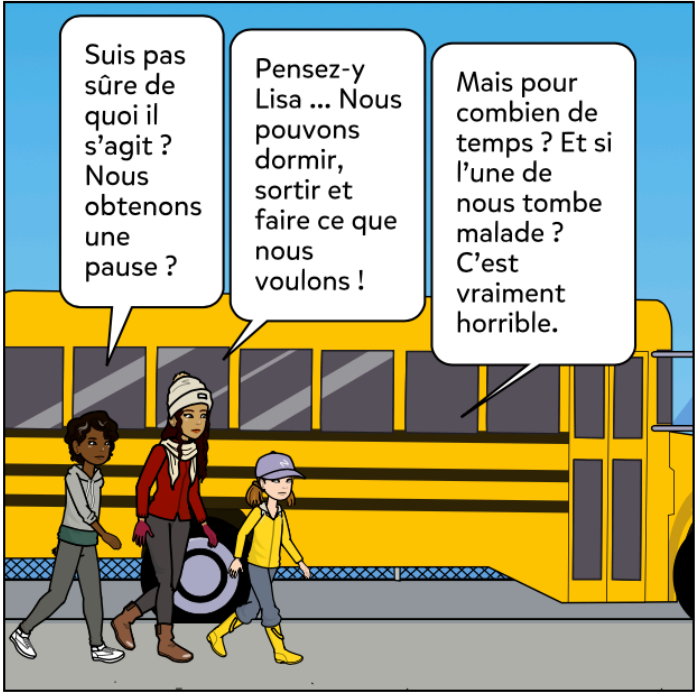
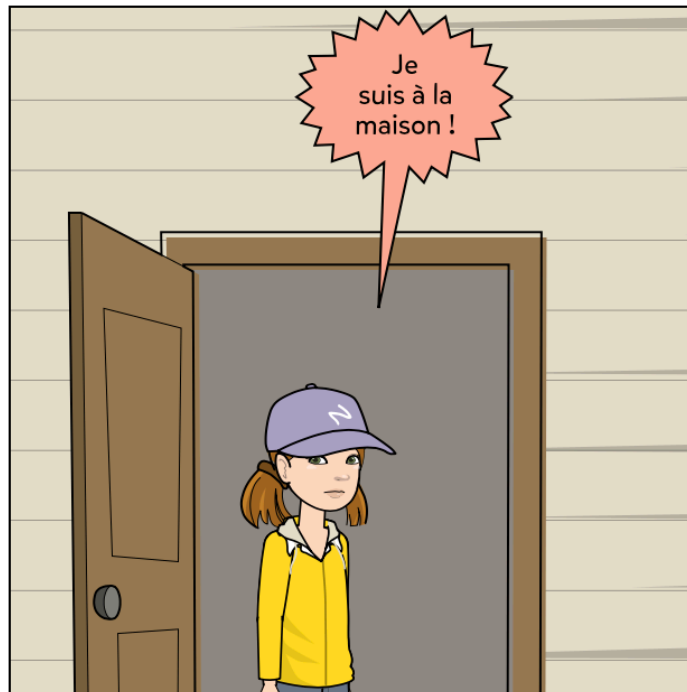
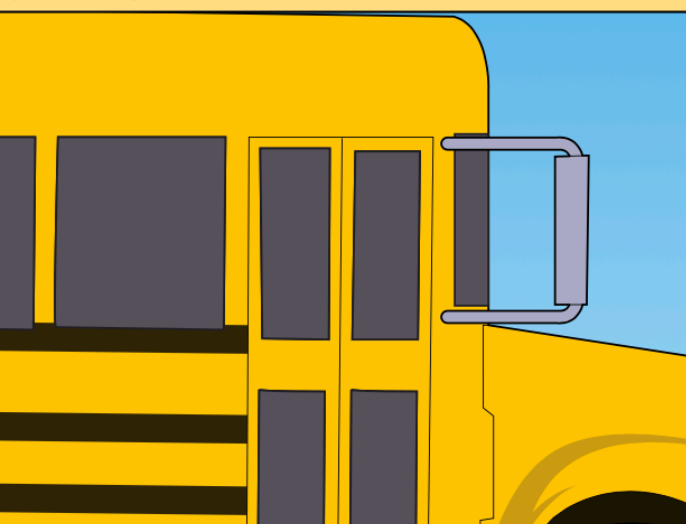


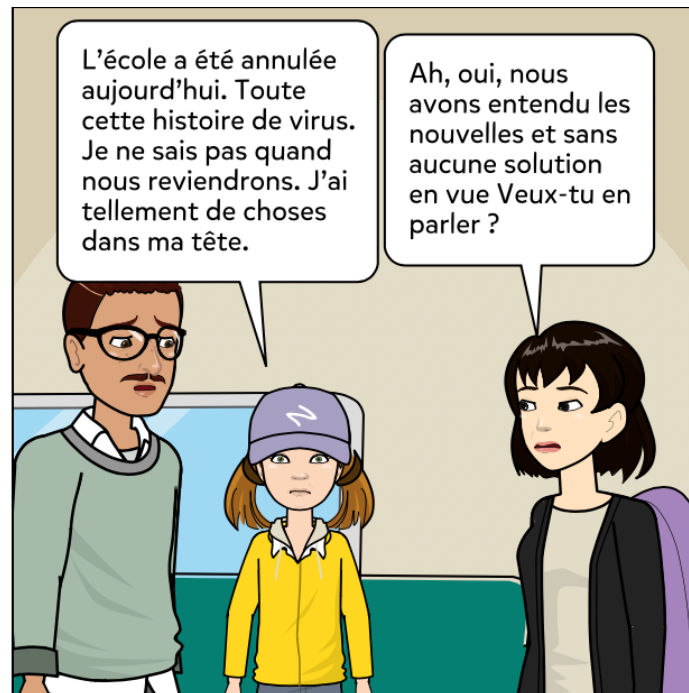
Ce livre a été créé pour les adolescents par Jill Hosey et le « Adolescent Task Force du Global Child - EMDR Alliance » durant la crise sanitaire du Covid-19. Cette courte bande dessinée est destinée à servir de ressource et à fournir des informations sur la façon de gérer toutes les choses difficiles qui peuvent survenir pendant cette période très incertaine.





Quelques minutes plus tard, Lisa est arrivée à son arrêt et dit au revoir à Sam et Jose ; sa tête était toujours remplie de chaos et de confusion. Ce n'était pas un nouveau sentiment pour Lisa. Mais c'était beaucoup plus fort qu'avant







En route pour la naplande ... zzz



Un peu plus tard ...

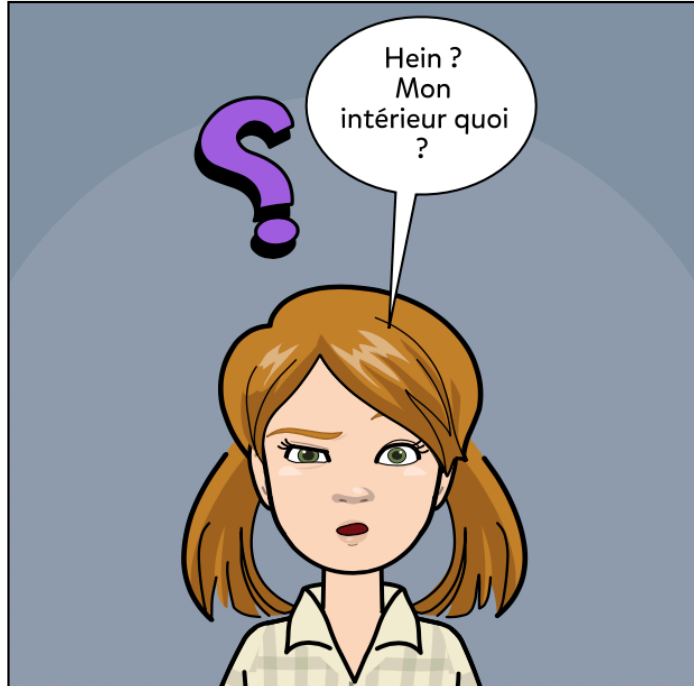
Où suis-je ?



...et qui êtes-vous ? Où suis-je ?



Je suis Trina, ta super-héroïne qui se trouve en toi. Et nous sommes dans ton rêve, où je suis venu te rendre visite !



Hein ? Mon intérieur quoi ?



Allons dire simplement que je suis comme une assistante rusée qui peut donner des informations utiles en cette période difficile. Tu as mentionné te sentir fatigué par tous les sentiments difficiles et me voici pour proposer des alternatives pour "décompresser" et se déconnecter pendant ce temps d'accablement.

Actuellement nous vivons une période difficile, et il se peut être difficile de savoir comment gérer avec toute la panique et d'incertitude de l'ère Corona.



L'ère Corona ?
Ahh, tu veux dire le virus Corona. Le virus qui gâche ma vie.



Tu n'es pas seul à penser que le virus Corona gâche ta vie. Nous avons apporté tellement de changements à notre façon de vivre, et quand nous ne savons pas quand cela se terminera ou changera à nouveau, ou nous sommes confrontés à l'incertitude et aux sentiments écrasants à cause de cela, nous pouvons sentir que notre vie est gâchée.



Et quand nous avons l'impression que notre vie est gâchée, notre cerveau et notre corps interviennent pour nous protéger du stress de tout cela ! J'entends que ta stratégie consiste à te décompresser. Je sais certaines choses sur la décompression. Je connais également des alternatives à la décompression qui peuvent être très utiles.



...Vraiment? Que sais-tu ? Mes amis Sam et Jose ne ressentent pas la même chose que moi. Ils sont heureux ou s'en foutent. Ça a été très déroutant pour moi. Donc, je ne peux même pas ...



Cela peut être très déroutant lorsque d'autres ont des sentiments différents à propos d'une expérience similaire. Je viens te rendre visite pour partager des choses utiles pour te soutenir pendant ces moments difficiles. Tu peux même partager ces choses avec tes amis, même s'ils se sentent différemment.





Je peux t'apprendre à ralentir et à mettre l'accent sur notre paix intérieure, au lieu de se décompresser en temps de stress.



Tu as mon attention. Je m'en dors habituellement pour l'arrêter, mais j'ai l'impression que cela ne finira pas quand je me réveille. Mon père me dit tout le temps que taire mes sentiments ne sert à rien, mais je ne sais pas quoi faire d'autre ! Ne pas savoir ce qui va se passer avec le virus Corona est juste trop.



J'ai des questions sur qu'est-ce que c'est ce virus ? Et je ne comprends pas ce qui se passe en moi et ce que je peux faire ! Habituellement, j'entends mes amis parler de ces trucs, mais moi je ne peux même pas faire ça !



Je peux t'aider ! En fait, c'est l'un de mes pouvoirs en tant qu'assistante sage - le pouvoir de partager des connaissances et des informations.



Quand nous sommes armés de connaissances et d'informations, nous pouvons alors apprendre à penser et à ressentir en même temps, sans avoir à nous décompresser.

Je comprends pourquoi il est important d'avoir la connaissance, mais pourquoi penser et ressentir en même temps ?



C'est une bonne question ! Il est important que nous permettions de visiter, même qu'ils viennent sous forme d'images, des sentiments, de pensées ou des sensations corporelles.

Si nous ne le faisons pas, nous risquons qu'à l'intérieur de nous des messages restent coincés et gelés, en nous poussant à les écouter. Lorsqu'ils ne sont pas entendus, plus tard ces messages peuvent commencer à se montrer de façon gênante pour attirer notre attention.



Hmmm, donc tu veux me dire que si j'essaie d'ignorer ou de repousser mes sentiments, ils peuvent revenir plus tard parce qu'ils ont un message pour moi ?



Oui ! Nos sentiments, pensées et sensations corporelles ont des informations importantes pour nous. Et une fois que nous entendons les messages, nous pouvons alors intervenir pour trouver le soutien des autres et trouver des moyens de nous soutenir !



Le virus Corona peut également nous inciter à nous souvenir d'autres moments de notre vie où nous avons eu des sentiments difficiles, des pensées inconfortables ou des expériences effrayantes, ou que nous nous sommes sentis incontrôlables.



Mais pour exploiter cela, nous devons visiter ce qui nous dérange, donner à notre cerveau et à notre corps la chance de tout casser, afin qu'il ne reste pas coincé en nous. Cela nous aide également à construire à l'intérieur des muscles de sécurité, même lorsque l'extérieur peut ne pas se sentir en sécurité.



Au fur et à mesure que nous construisons à l'intérieur des muscles de sécurité, nous en venons à apprendre les choses que nous pouvons contrôler afin d'avancer et de trouver des moments de paix à l'intérieur, même lorsque tout à l'extérieur se sent ou semble incontrôlable.



Ok, j'y suis. Je pourrais vraiment utiliser cette aide. Je ne peux pas voir mes amis, aller à la bibliothèque ou traîner au centre commercial. Je ne sais pas quoi faire.



D'accord ! Tout d'abord - construisons notre armure en se basant sur notre connaissance sur la sécurité physique. Le virus Corona, ou Covid-19, est un virus qui peut être transmis de personne à personne si nous nous rapprochons trop. C'est pourquoi nous gardons nos distances avec les gens.



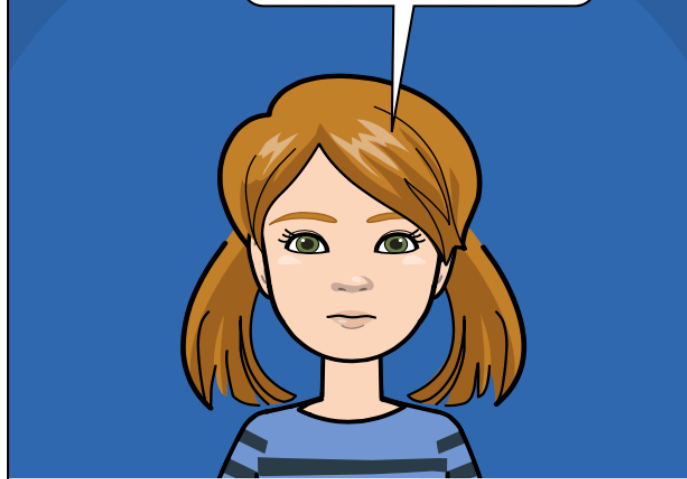
Il est important que nous comprenions comment le virus apparaît, comment éviter de le contracter et comment renforcer la sécurité en nous et à l'extérieur.



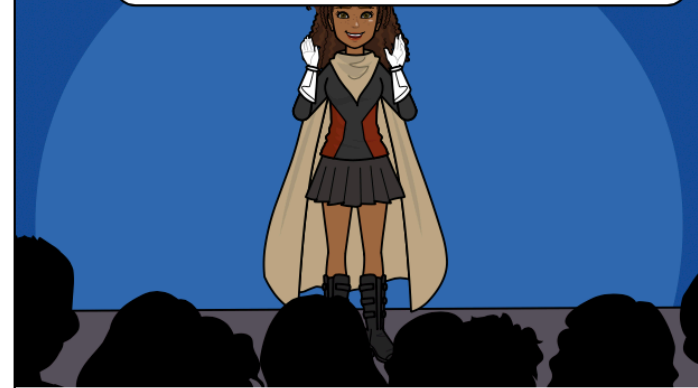
Apprendre la sécurité physique nous aide à comprendre comment réduire les chances d'attraper le virus. Mais trop d'informations peuvent aussi nous submerger et nourrir nos peurs ! Le fait de choisir 1 ou 2 ressources sûres pour les informations et les vérifier 1 à 2 fois par jour peut aider à réduire cet accablement.



Oui, j'ai remarqué que certaines personnes regardent les nouvelles toute la journée ! Cela ne peut pas être super utile.



Une façon de rester physiquement en sécurité est de se laver les mains pendant que nous chantons notre chanson préférée pour 20 secondes. Il est également important d'éternuer ou de tousser dans nos manches, de ne pas toucher notre visage et de nous assurer de nettoyer toutes les surfaces que nous touchons !



On nous a également dit de nous éloigner des autres pour le moment, donc le virus n'est pas partagé.



Une fois que nous avons un plan sur la façon d'obtenir nos informations, à quelle fréquence et comment pratiquer la sécurité physique, nous pouvons alors commencer à réfléchir comment nos sentiments, nos pensées et notre corps sont affectés. Tant d'incertitude peut avoir un grand impact ! Et être déconnecté de nos amis peut aussi se sentir seul et pas bien du tout.



Oui ! Il y a tant de sentiments à l'intérieur de moi. Une minute, je suis inquiet, la prochaine je me sens seul, et puis finalement je deviens tout confuse.



Je veux que tu saches qu'il est si normal que tous ces sentiments se manifestent. Les sentiments sont des messagers qui viennent visiter et partager des informations très importantes avec nous, même lorsqu'ils sont grands ou inconfortable.



Les sentiments doivent être ressentis, parce qu'autrement ils peuvent se refouler à l'intérieur ! Lorsque nous sommes assis avec nos sentiments, nous pouvons alors les travailler pour qu'ils soient plus petits et maniables.



Quels sentiments remarquez-vous pendant cette période difficile ? S'agit-il de nouveaux sentiments ou d'anciens sentiments que vous connaissez bien ?



Je me demande si nous pouvons trouver de la gentillesse et de la compassion à l'intérieur de ces sentiments - tous les deux, nouveaux et anciens, et inconfortables et confortables. Aidant grands les sentiments complexes commencent à trouver de la compassion pour eux et pour nous-mêmes.



Nous pouvons également remarquer que des pensées confuses peuvent également venir nous rendre visite. Ils peuvent être très convaincants, mais nous pouvons aussi être curieux de savoir ce qu'ils essaient de nous dire. Peut-être ils essaient de nous aider et de nous protéger.



Ce sont peut-être de vieilles pensées qui sont retournés pour visiter. Quelles pensées remarques-tu pendant cette période difficile ?



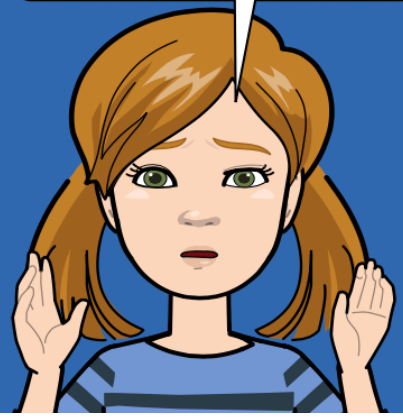
OMG Oui ! Mon cerveau commence à travailler. "Je ne suis pas en sécurité ! Quelque chose de grave va arriver ! Ma famille peut tomber malade !" Et puis mon estomac a un nœud lourd à l'intérieur, et ma tête commence à marteler.



Lisa, tu vois comment nos sentiments, pensées et sensations corporelles se visitent souvent ensemble. Notre corps est aussi un autre messager qui vient nous rendre visite. Parfois, nos messages corporels ne se sentent pas trop bien. Mais ce sont encore des messages importants à entendre. Je me demande si nous pouvons enquêter ensemble sur tous les messages que ton corps peut essayer de t'envoyer ?



D'accord, je comprends. Écouter les messages de nos sentiments, pensées et corps est important. Et si nous n'écoutons pas, ils ne font que retourner pour nous en rappeler. Peut-être encore plus fort et plus inconfortable. Mais alors quoi ?



Bonne question ! Voyons maintenant ce que nous pouvons faire pour aider nos sentiments, nos pensées et notre corps après avoir entendu les messages qu'ils sont venus partager.



Une fois que nous avons nommé le(s) sentiment(s) que nous avons et nous les avons visités, nous pouvons commencer à utiliser des outils pour nous aider. Un outil consiste à imaginer à l'intérieur d'un endroit calme et paisible qui apporte des sentiments confortables à notre cœur.



Le mien est au bord du lac, où j'entends le bruit de l'eau qui coule et le parfum de l'air frais. Le fait de penser à cela apporte de la chaleur et des sentiments flous à mon cœur. Et toi ?



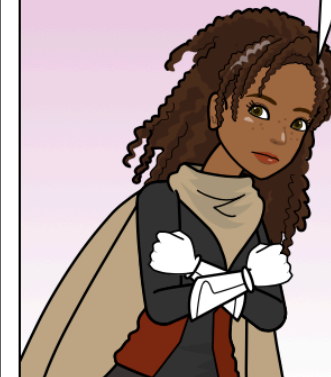
Le mien est à la plage avec mes amis. Nous y allons chaque été et j'aime la sensation du sable sur mes pieds et la chaleur du soleil sur mon visage. Ça me fait me sentir si calme à l'intérieur !



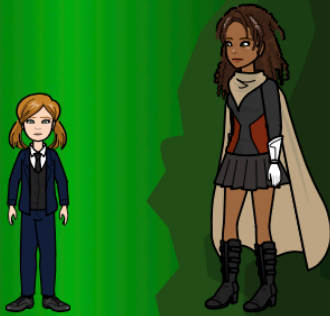
Lorsque nos pensées deviennent si confuses et mélangées, et nos sentiments sont si grands, nous pouvons nous étreindre comme des papillons.



Lorsque nous faisons des câlins des papillons, nous croisons nos bras, avec une main sur chaque épaule. Comme toi tu étreins ! En faisant cela, tu peux penser à ton lieu calme et paisible et gentiment et calmement tapoter une épaule, puis l'autre. Essaie-le ! Remarques-tu que les choses ralentissent ?



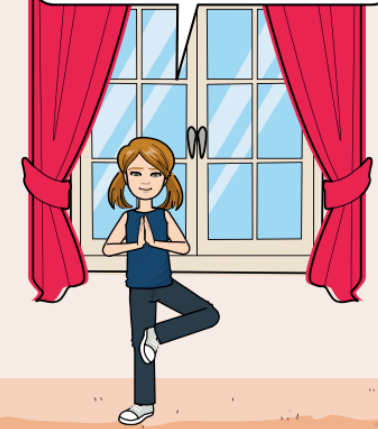
Et mon corps ? J'ai remarqué mon corps se sent tendu.



En imaginant ton endroit calme et paisible, le câlin de papillon peut aussi aider nos corps à se calmer. Mais le mouvement peut également libérer les sensations piégées et les exercices de relaxation peuvent nous aider à détendre notre corps ! Quelles sont tes façons préférées de bouger ou de détendre ton corps ?



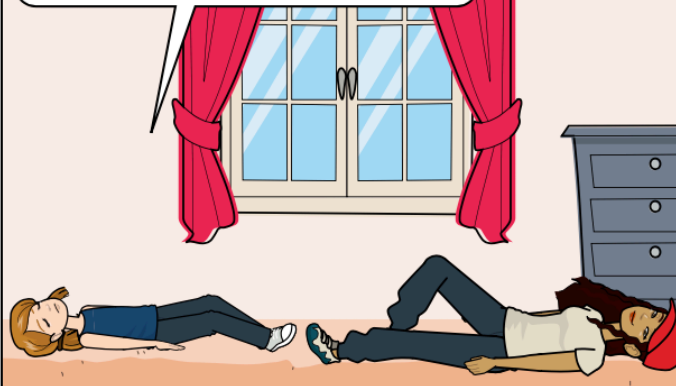
J'aime le yoga pour me détendre ! Quelqu'un m'a dit que tu peux suivre des classes yoga en ligne, même avec mes amis dans un groupe en ligne.



J'adore aussi regarder des vidéos de danse sur TikTok ! Ensuite, je fais la danse et ça aide à faire bouger mon corps. Je remarque que mes épaules sont beaucoup plus détendues après. Parfois, je chante même et ça fait vraiment du bien.



Mon ami Sam m'a également appris à respirer profondément et à fredonner en étant allongé. Au début, je pensais que cela ne pourrait jamais fonctionner. Mais j'ai fini par être surpris, car je me sentais tellement plus calme après !



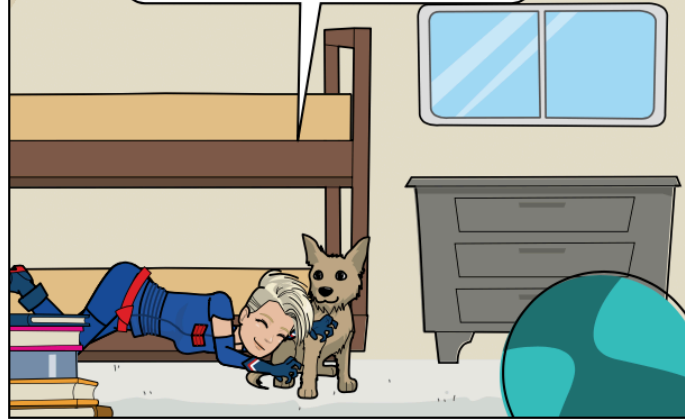
Ce sont toutes des choses fantastiques qui nous enseignent ce que nous pouvons faire pour ressentir un peu de contrôle, quand tout semble si incertain et inconnu. Voici quelques conseils supplémentaires de certains de mes amis pour trouver notre propre pouvoir dans les moments difficiles et incertains !



Je me sens souvent seul à ne pas voir mes amis et mes proches, dont je vis loin. Nous avons des appels vidéo de groupe tous les jours pour nous connecter et cela aide à ne pas se sentir si seul. Nous passons du temps à raconter des blagues et à rire, pas à ce qui se passe dans le monde, mais à trouver de la légèreté, ce qui m'aide beaucoup.



Je passe du temps à câliner mon animal de compagnie. Cela m'aide à me sentir connecté et pas si seul, surtout dans un moment où l'on nous dit de nous éloigner des autres et de toucher.



Je passe du temps à parler et à jouer à des jeux avec la famille avec laquelle je vis. Nous vivons tous dans la même maison et y restons, alors nous faisons du thé et jouons à des jeux de société.



J'appelle ma ligne locale de soutien pour les adolescents quand j'ai besoin d'un soutien supplémentaire. J'habite au Canada, j'appelle donc le « Kids Help Phone ». Je n'ai pas beaucoup de gens dans ma vie à qui je peux parler, donc ça m'aide à savoir qu'il y a des gens que je peux appeler.



Wow Trina ! Je sens que je comprends mieux ce qui se passe en moi et que j'ai maintenant plus d'options et de choix. Toi et tes amis vous semblez en savoir beaucoup à ce sujet.



Nous sommes là quand tu as besoin de nous Lisa. Tout ce que tu as à faire est d'aller à l'intérieur et tu trouveras toute cette incroyable sagesse qui vit en toi !

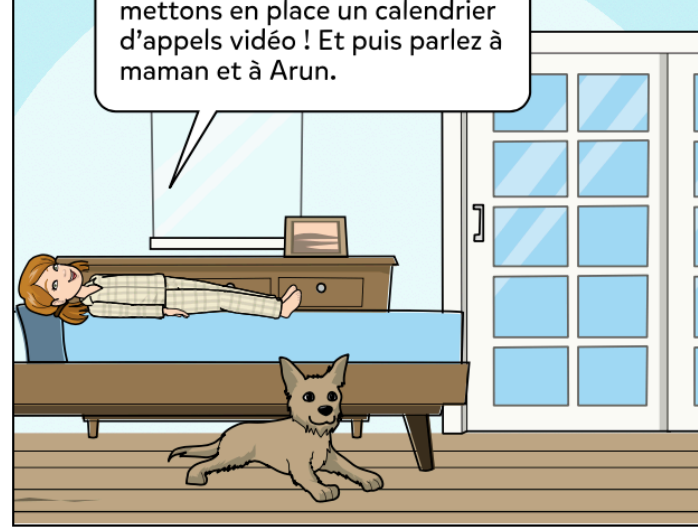
Merci ... ouais ... j'ai sommeil. Toute cette détente. Je dois le dire à Sam et Jose. Ils vont ... zzz ...



Lisa a lentement commencé à se réveiller de sa sieste et a remarqué qu'elle se sentait différente. Son corps était plus léger, ses pensées semblaient ralentir et son cœur ressentait un sentiment d'espoir. (Zzz... bâillement...)



Gizmo ! Levons-nous ! Je viens de recevoir les informations les plus importantes dans mes rêves ! Appelons Jose et Sam et mettons en place un calendrier d'appels vidéo ! Et puis parlez à maman et à Arun.



N'oubliez pas, nous sommes tous dans le même bateau. Tu n'es pas seul. Ensemble, nous pouvons partager nos ressources et la capacité de s'aimer peu importe combien loin nous sommes les uns et les autres. Bien qu'extrêmement inconfortables, les moments difficiles peuvent également être le début d'un beau changement et de collaboration.



Ensemble, nous sommes meilleurs et plus forts, car l'AMOUR est notre plus grande puissance...



L'Ère Corona (The Corona Times) a été influencé et inspiré par les enseignements d'Ana Gomez et de l'Institut AGATE, et adapté par Jillian Hosey MSW RSW. Traductions par Teerousha Mootin Sonuum, Psychologist CPAS, Singapore.

Remerciements

Artigas, L. & Jarero I. (1998). The Butterfly Hug. In M. Luber (Ed.), (2013). Implementing EMDR Early Mental Health Interventions for Man-Made and Natural Catastrophes: Models, Scripted Protocols and Summary Sheets.

Gomez, A.M. (2019). Let's Have a Visit with Our Feelings: A Book for Children to Increase Emotional Tolerance and Acceptance. AGATE Books.

Gomez, A.M. (2018). Stories and Storytellers: The Thinking Mind, the Heart, and the Body. AGATE Books.

Gomez, A.M. (2012). EMDR Therapy and Adjunct Approaches with Children: Complex Trauma, Attachment, and Dissociation. Springer Publishing.

Parnell, L. (2007). Tapping in: A Step-by-Step Guide to Activating your Healing Resources Through Bilateral Stimulation. Sounds True.

Shapiro, L.E. & Sprague, R.K. (2009). The Relaxation and Stress Reduction Workbook for Kids: Help for Children to Cope with Stress, Anxiety, and Transitions. New Harbinger Publications.

Shapiro, R. (2009). EMDR Solutions II: For Depression, Eating Disorders, Performance, and More. W. W. Norton & Company.