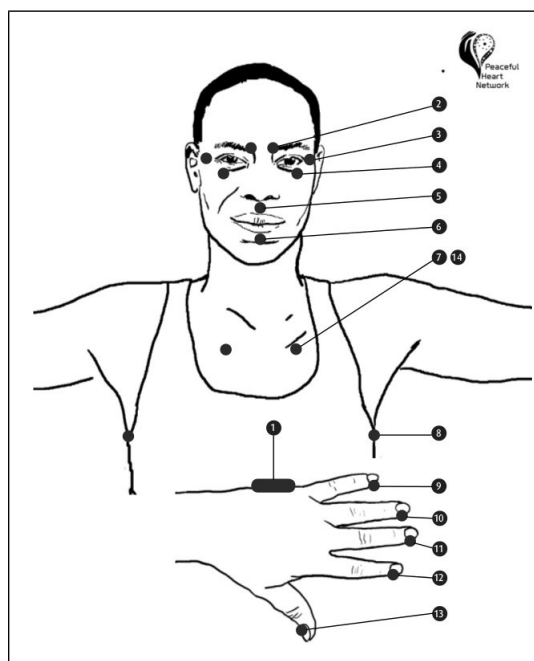


MÉMO TTT

Le TTT (trauma tapping technique) a été élaboré par des équipes soignantes intervenant dans les régions des Grands Lacs en Afrique, dans le cadre de l'accompagnement des populations ayant survécu aux violences (au Rwanda en particulier). Cette technique récente s'est également développée en Suède (Gunilla Hamne, une des instauratrices, l'ayant répandue à son tour dans son pays) et en Europe. Facile d'utilisation, elle peut être utilisée pour évacuer tout type de stress, en aidant à accueillir et libérer en douceur les émotions. Elle est basée sur la stimulation de points spécifiques liés aux méridiens de la médecine traditionnelle chinoise.

Déroulé

- Installé(e) confortablement, pensez (tout légèrement) à ce qui vous préoccupe.
- Contactez les zones du corps où cette préoccupation se manifeste. Quelles sensations avez-vous (chaud, froid, picotements, boule dans la gorge...?).
- Évaluez sur une échelle de 1 à 10 l'intensité de ces manifestations liées à votre problème.
- Tapotez les points suivants dans l'ordre, en utilisant 2 ou 3 doigts et en gardant le poignet souple.



1. Point karaté

2. Entre les sourcils

3. Coin de l'oeil

4. Sous l'oeil

5. Sous le nez

6. Sous la bouche

7. Sous les clavicules

8. Sous le bras

9. Auriculaire

10. Annulaire

11. Majeur

12. Index

13. Pouce

14. Sous les clavicules

Pour les doigts, tapotez sur la dernière phalange, face intérieure.

Respirez profondément 2 fois en insistant sur l'expiration et reprenez le tout. Recontactez vos sensations corporelles et prenez le temps de réévaluer sur l'échelle de 1 à 10 ce qui vous préoccupe. Si besoin,

recommencez ce déroulé. Pendant toute la séance, laissez venir ce qui vient : envie de bâiller, de vous racler la gorge, de vous gratter, de trembler, de pleurer... Ce sont des émotions bloquées qui se libèrent doucement. Hydratez-vous après la séance.

Cette technique peut s'utiliser au moment où l'on vit une situation difficile, a posteriori, ou en prévision d'un événement stressant. Elle peut aussi être utilisée en routine, matin et soir, en se concentrant sur l'ici et maintenant (pleine conscience, pleine présence, en posant une intention positive : je suis en paix / je me sens bien / je m'endors paisiblement ...)

Cette technique peut s'utiliser en pensée si vous ne pouvez pas tapoter sur vous. En cas de situation d'urgence ou de manque de temps, tapotez le point 1 ou 7 tout en prenant d'amples respirations.