



## CAPACITAR : Un kit d'urgence pour le stress et le traumatisme

Patricia Mathes Cane, Ph.D., Fondatrice/Directrice de CAPACITAR

Traduit par Geneviève van Waesberghe,mmm

### Outils de Bien-être.

La santé du corps, de l'esprit et de l'âme est continuellement affectée par le traumatisme, la violence, la météo, l'alimentation, l'environnement, le vécu quotidien et les défis de la vie. L'utilisation de pratiques simples et anciennes de guérison peut permettre de demeurer dans un état de paix et de bien-être quel que soit ce qui se passe autour de nous. CAPACITAR offre des pratiques qui peuvent être utilisées lorsqu'on se sent épuisé-e-, dispersé-e- ou déprimé-e-. Ces pratiques sont pour nous tous-toutes-, que nous soyons les survivants d'un événement traumatique ou que nous accompagnons des personnes débordées ou stressées par la vie de chaque jour. Le défi est d'intégrer ces pratiques dans son style de vie quotidienne afin d'y recourir *instinctivement* dès que nous prenons conscience d'être stressé-e-, vidé-e- de notre énergie, déprimé-e- ou de ne plus être centré-e-. *N'hésitez pas à copier et à distribuer ces informations et à les utiliser personnellement ou avec d'autres. Vous trouverez dans nos différents manuels d'autres pratiques et les théories sur lesquelles elles sont fondées. Consultez le site: [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org)*

### LE SOUFFLE - EXERCICES DE RESPIRATION

Le souffle est la source de vie, apportant une énergie toujours nouvelle aux cellules et tissus de notre corps pour nourrir tout notre être - corps, âme et esprit. Quand nous expirons, nous nous libérons du stress accumulé et des toxines. Respirer profondément dans un moment de stress est un moyen efficace d'évacuer la tension qui est en nous. Quelques respirations profondes peuvent changer complètement la manière dont nous gérons une situation. La respiration associée à des images de lumière ou de la nature peut favoriser en nous le calme, la paix et la concentration.

#### • Respiration abdominale

Installez-vous confortablement sur une chaise, bien adossé-e- et les yeux fermés. Respirez profondément et centrez-vous, laissant aller toute pensée ou inquiétude. Placez vos mains sur votre abdomen, inspirez profondément par le nez et imaginez que l'air qui entre en vous descend jusqu'au centre de votre abdomen. Imaginez que votre abdomen est comme un ballon qui se gonfle. Retenez votre souffle pendant quelques instants et ensuite, tout en contractant les muscles de l'abdomen, expirez lentement par la bouche pour relâcher toutes les tensions de votre corps. Continuez cette respiration abdominale pendant plusieurs minutes. Si des pensées vous viennent à l'esprit, laissez-les aller et revenez à l'image de l'air qui entre et sort de votre corps.

#### • Respiration dans la nature

La nature est une ressource importante dans le processus de guérison et d'enracinement. Ayant les pieds bien posés à terre, imaginez que de chaque orteil, de longues racines vous connectent à la terre. Inspirez l'énergie de la terre et expirez tout stress, tension ou douleur en vous.

### MOUVEMENTS DE TAI CHI

#### Mouvement de balancement



Position debout, pieds séparés d'une largeur d'épaules, les bras de chaque côté du corps. Soulevez légèrement les talons tout en levant les bras jusqu'au niveau de la poitrine - la paume des mains est tournée vers le haut. Ensuite tournez les paumes vers le sol, baissez les bras tout en redescendant sur les talons. Lentement, faites plusieurs fois ce mouvement de balancement tout en respirant profondément. Avec chaque mouvement, vos épaules se relâchent, vos bras et vos mains se relaxent. Imaginez que vos pieds bien enracinés dans la terre vous donnent un sens de stabilité et de sécurité. En élevant les bras, imaginez que l'énergie de la terre monte en vous pour vous renouveler et vous fortifier.

Ce mouvement est bénéfique pour le traumatisme et la dépression.



**La douche de Lumière.** Les bras de chaque côté du corps. Portez le pied gauche vers l'avant et élevez les mains au-dessus de la tête et ensuite, ramenez-les devant vous comme si vous preniez une douche de lumière. Sentez l'énergie qui vous remplit, vous purifie et vous renouvelle. Faites ce mouvement plusieurs fois et puis, répétez-le en portant le pied droit en avant. Inspirez l'énergie de la lumière et, en expirant, libérez-vous de toute négativité qui peut être présente. Sentez cette énergie qui vous purifie et vous renouvelle. Ce mouvement est bénéfique pour les personnes déprimées ou engagées dans un processus de guérison de leurs blessures.



**Laisser aller le passé et s'ouvrir pour accueillir.** Les mains, au niveau de la poitrine sont tournées vers l'avant. Portez le pied gauche en avant et poussez les mains devant vous tout en lâchant prise sur toute négativité, violence ou tension qui vous habitent. Ensuite retournez les mains vers vous et ramenez-les vers la poitrine tout en inspirant la paix et la guérison. Faites ce mouvement plusieurs fois et puis, répétez-le en portant le pied droit en avant. Expirez la violence et la douleur et inspirez la paix et la guérison. Ce mouvement est bénéfique pour libérer le cœur et accueillir la paix.

**Voler dans les airs.** Portez le pied gauche en avant. La main gauche, tournée vers l'avant, est au niveau de l'épaule gauche. La main droite, aussi tournée vers l'avant, est au niveau de la taille à droite. Poussez le bras gauche en avant dans l'espace et puis ramenez-le vers vous tandis que vous poussez maintenant la bras droit en avant. (C'est comme si vous nageiez) Vos épaules sont détendues et les mouvements libres. Faites ce mouvement plusieurs fois et puis, répétez-le en portant le pied droit en avant et la main droite au niveau de l'épaule droite. Naviguez librement dans l'espace, vous libérant de tout ce qui pèse sur vous. Sentez la vie en vous : votre être est léger et libre. Ouvrez votre cœur à la vie et à la guérison. Ce mouvement est bénéfique pour libérer les douleurs dans le cou, les épaules et le dos.



## **PAL DAN GUM**

Le Pal Dan Gum est une série d'exercices anciens provenant de la Chine et de la Corée. Ils ont été utilisés depuis des milliers d'années pour favoriser la santé, la longévité et l'éveil spirituel. Les exercices libèrent la tension et équilibrent la circulation de l'énergie dans les méridiens du corps. Pratiqués régulièrement, ils purifient et rechargent les organes et les méridiens, améliorent la circulation du sang et des fluides corporels, maintiennent la résilience musculaire, la flexibilité articulaire, contribuent à une bonne posture et soulagent bien des douleurs chroniques. Il est préférable de faire le Pal Dan Gum le matin pour commencer la journée avec énergie et un esprit clair. Ces exercices sont bénéfiques pour les personnes souffrant d'anxiété, de douleurs chroniques, de dépression ou de stress traumatique.

**Soutenir la voûte céleste.** Position debout, pieds écartés d'une largeur d'épaules, inspirez et élevez les bras lentement au-dessus de la tête. Croisez les doigts et tournez les mains vers le ciel. Mettez-vous sur la pointe des pieds et étirez-vous comme pour toucher les cieux et soutenir la voûte céleste. Regardez le ciel et maintenez cette position pendant quelques secondes. Ensuite expirez, séparez vos mains et abaissez les bras lentement. Répétez l'exercice 3 ou 4 fois.

**Tirer à l'arc.** Debout, jambes bien écartées, genoux fléchis comme si vous étiez à cheval. Croisez les avant-bras sur la poitrine, poignets serrés (le poignet gauche au-dessus du poignet droit). Imaginez que vous tenez un arc dans les mains. L'index gauche est pointé comme s'il était une flèche. Tout en tirant la corde de l'arc avec la main droite étendez le bras gauche vers la gauche. Tournez la tête vers la gauche et inspirez profondément. Fixez l'attention sur l'index gauche et imaginez la pulsation de l'énergie au bout de ce doigt. Expirez et relâchez l'arc. Ramenez et croisez les avant-bras sur la poitrine avec le poignet droit au-dessus du poignet gauche. Faites le même exercice mais cette fois, tirez la flèche vers le côté droit. Répétez 3 ou 4 fois des deux côtés.

**Toucher le ciel et la terre.** Position debout, pieds écartés d'une largeur d'épaules, les poignets croisés au niveau du plexus solaire. Tout en inspirant étendez le bras gauche au-dessus de la tête comme pour toucher le ciel avec la main et le bras droit vers le bas, comme pour toucher la terre. Et puis expirez et revenez à la position de départ. Répétez l'exercice en étirant cette fois-ci votre main droite vers le ciel et votre main gauche vers la terre. Répétez cet exercice 3 ou 4 fois.

**Regarder en arrière.** Position debout, pieds écartés d'une largeur d'épaules, bras croisés devant la poitrine, la main gauche au-dessus de la main droite. Inspirez profondément et étirez les bras sur les côtés et en arrière. Tournez la tête lentement vers la gauche pour regarder en arrière aussi loin que possible. Votre thorax s'incline en arrière comme pour permettre à vos mains de toucher la terre. Sentez l'étirement dans les bras, les poignets, le cou et les yeux lorsque vous regardez aussi loin que possible derrière vous. Expirez, revenez à la position de départ avec la main droite au-dessus de la main gauche. Répétez l'exercice en tournant la tête vers la droite. Répétez cet exercice 3 ou 4 fois

**Faire un mouvement de rotation du tronc.**

Position debout, pieds écartés d'une largeur d'épaules, mains sur les hanches. Poids du corps également réparti entre les deux jambes. Inspirez profondément et puis expirez tout en inclinant la partie supérieure du corps vers la gauche : sentez un étirement dans les muscles du côté droit. Lentement et avec prudence, inclinez-vous maintenant vers l'avant, vers la droite et en arrière pour effectuer un mouvement de rotation autour de la taille. Ne forcez pas en faisant cet exercice. Inspirez et revenez à la position de départ. Expirez et répétez ce mouvement 3 ou 4 fois et puis faites les mêmes mouvements 3 ou 4 fois dans le sens contraire - vers la droite.

**Donner des coups de poing tout en criant 'HO !'**

Position debout, pieds écartés d'une largeur d'épaules. Les mains sont au niveau de la taille et tournées vers le haut. Serrez les poings. Inspirez et ouvrez grand les yeux. Ensuite tout en expirant, retournez le poing gauche et donnez un coup de poing tout en criant 'HO' avec une voix forte pour vous décharger de toute tension intérieure. Faites la même chose avec le poing droit. Ensuite tournez-vous vers le côté droit et faites la même chose (poing gauche et puis poing droit) et puis tournez-vous vers la gauche et faites la même chose. Répétez 3 fois cette séquence dans les trois directions : devant, à droite, à gauche.



**Rugir comme un lion.** Pour terminer, tendez les bras sur les côtés, faites des griffes avec vos doigts. Ramenez les bras devant vous et tout en vous inclinant, contractez tous les muscles du visage, serrez les mâchoires et rugissez comme un lion avec un cri féroce. Imaginez que vous vous libérez de toutes les tensions bloquées en vous et que vous laissez échapper toutes vos frustrations et paroles restées coincées dans votre gorge. Laissez ce rugissement venir du plus profond de vous!

**Pour terminer,** Votre corps est incliné en avant. Laissez-le se détendre. Respirez profondément et lentement redressez-vous. Secouez toute tension résiduelle.

## GESTION DES EMOTIONS PAR LE MAINTIEN DES DOIGTS

Cette pratique qui consiste à tenir chaque doigt, est un moyen simple de gérer ses émotions. Les émotions et les sentiments sont comme des vagues d'énergie qui traversent le corps, l'âme et l'esprit. Dans chaque doigt passe un méridien ou canal d'énergie lié à un organe et à certaines émotions. Lors d'émotions fortes et envahissantes, l'énergie peut être bloquée et ce blocage se manifeste par la douleur ou la tension. Tenir chaque doigt tout en respirant profondément peut soulager une douleur émotionnelle ou physique et guérir.

Dans la vie quotidienne, tenir les doigts est une pratique fort utile. Dans une situation difficile, quand viennent les larmes ou lorsque l'on ressent de la peur, de la colère ou de l'inquiétude, tenir les doigts peut apporter la paix, le calme et permettre d'être plus centré-e- et présent-e- et d'agir de manière appropriée. Cette pratique, accompagnée de musique peut être utilisée aussi comme détente ou avant de dormir pour se libérer des soucis de la journée, retrouver la paix et relaxer le corps et l'esprit. On peut tenir ses propres doigts ou ceux d'une autre personne.

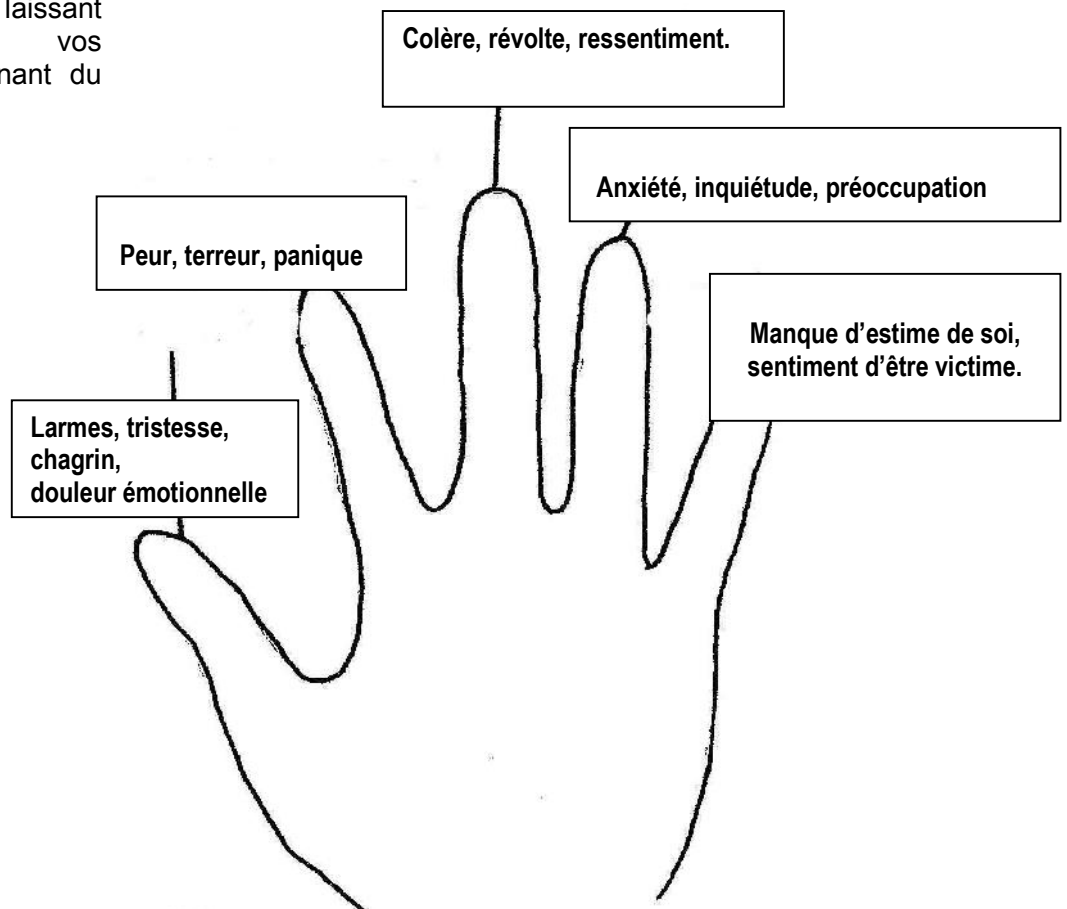


### Pratique :

Prenez un doigt à la fois avec l'autre main, peu importe laquelle, et tenez-le pendant 2 à 5 minutes. Respirez profondément : reconnaissez et identifiez l'émotion ou le sentiment fort qui vous perturbe. En expirant lentement, laissez aller cette émotion ou ce sentiment. Imaginez ce sentiment ou cette émotion qui se libère de votre doigt et disparaît dans la terre. Inspirez ensuite un sens de calme, d'harmonie, de force et de guérison. Expirez lentement, laissant aller vos problèmes et vos sentiments qui sont maintenant du passé.

Souvent, en tenant un doigt, on sent une pulsation. Cette pulsation apparaît dès qu'il y a un retour à l'équilibre énergétique et émotionnel.

Cette pratique est utile avec un enfant qui pleure ou fait une colère ou avec une personne malade ou même mourante. Vous pouvez tenir leurs doigts.



c

## TECHNIQUE DE LIBERTE EMOTIONNELLE (EFT)

Cette technique du EFT (Emotional Freedom Technique : Technique de Liberté Emotionnelle) a été développée par Gary Craig, Ph.D. Elle est utile pour libérer les émotions fortes et indésirables comme les peurs, l'anxiété, le chagrin, la colère, les phobies, les addictions, les souvenirs traumatiques et aussi pour soulager des maux de tête ou autres douleurs physiques. Cette technique est basée sur la théorie des champs énergétiques du corps, de l'esprit et des émotions ainsi que sur la théorie des méridiens d'énergie de la médecine orientale. Le stress, le traumatisme, l'anxiété et la douleur émotionnelle peuvent bloquer la circulation de l'énergie du corps. En tapotant ou en appuyant sur certains points d'acupuncture situés sur les méridiens, on peut libérer les blocages d'énergie et promouvoir le retour d'une bonne circulation de l'énergie dans le corps et le champ mental et émotionnel environnant.



### Pratique:

#### **1. Identifiez le point sur lequel vous voulez travailler et mesurez votre niveau d'anxiété lié à ce point.**

Ce peut être un problème, une anxiété, une phobie, un souvenir traumatique ou une image négative que vous avez de vous-même. Évaluez le niveau d'anxiété lié à ce problème sur une échelle de 0 à 10. S'il vous est difficile de quantifier votre anxiété, utilisez des mots tels que: un peu, moyen, beaucoup, pas du tout, ou grand, petit.

#### **2. Tapez légèrement ou appuyez 5 à 9 fois avec le bout de l'index et du majeur sur les points d'acupuncture décrits ci-dessous.** Suivez la séquence indiquée et tout en tapotant, respirez profondément:

1. Au début du sourcil, au-dessus du nez
2. Au bout du sourcil près du coin de l'œil.
3. Sur l'os sous l'œil, environ 2 cm sous la pupille
4. Sous le nez
5. Sous la lèvre inférieure dans le creux du menton
6. Sous le bras, à environ 10 cm sous l'aisselle
7. Sous la clavicule de chaque côté du sternum

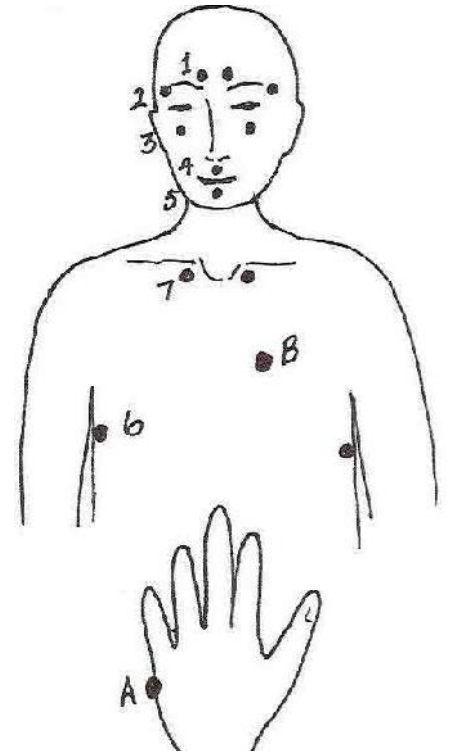
#### **3. Ensuite tapez sur le point A situé sur le côté de la main - du côté du petit doigt- tout en répétant :**

« Même si j'ai ce problème, je suis OK et je m'accepte tel/telle que je suis ! ». (3 fois). (Cette affirmation peut être adaptée à la culture ou à l'âge de la personne)

#### **4. Répétez les séquences 2 et 3.**

Répétez ces séquences jusqu'à ce que votre niveau d'anxiété soit descendu entre 0 et 2.

**Alternative : 'Point Dououreux' B.** Lorsque vous ne pouvez pas suivre le protocole ci-dessus une alternative est de masser le 'Point Dououreux' B situé environ entre 5 et 7 cm en dessous de la clavicule à gauche du sternum tout en répétant « Même si j'ai ce problème, je suis OK et je m'accepte tel/telle que je suis ! ». (3 fois)



## HARMONISATION DE L'ENERGIE AVEC LES MAINS : Cinq positions

Cette pratique consiste à choisir cinq différentes positions des mains que l'on pose sur soi ou sur une autre personne pour harmoniser l'énergie. Elle est utilisée pour soulager l'anxiété, la douleur physique ou émotionnelle, les souvenirs pénibles, les émotions fortes telles la colère ou la peur, l'angoisse et l'insomnie. Elle favorise la relaxation profonde. Grâce à l'énergie de nos mains, nous sommes capables d'accéder à un état de paix profonde, d'harmonie et même à la guérison du corps, de l'esprit et de nos émotions.

Pendant cette pratique sur vous-même ou une autre personne, soyez conscient-e- de la lumière et de la paix qui vous habitent. Tout en maintenant les différentes positions pendant plusieurs minutes, respirez profondément afin de faciliter la libération des émotions. *Généralement lorsqu'on travaille avec une autre personne, on peut soit poser les mains très légèrement sur son corps ou les à quelques centimètres de distance de son corps. Il faut toujours demander à la personne qui reçoit un traitement la permission de la toucher. Dans bien des cas, le contact avec les mains n'est pas acceptable ou approprié.*



**Mains sur l'auréole** Une main est placée de chaque côté de la tête, sans toucher la personne, pour établir une connexion.

### **Mains sur le front et sur la base du crâne.**

La main gauche est posée légèrement sur le front et la main droite à la base du crâne. Ainsi les mains harmonisent l'énergie dans les parties du cerveau responsables pour les souvenirs pénibles et les émotions fortes.



### **Mains sur le sommet de la tête ou couronne**

Les deux pouces sont accolés et placés au sommet de la tête, et les autres doigts touchent légèrement le front. Cette position des mains associée avec une respiration profonde est utilisée dans différentes thérapies pour promouvoir la libération des émotions.



### **Mains sur les épaules.**

Les mains sont posées légèrement sur les épaules qui sont la partie du corps liée à l'anxiété. Sur les épaules nous amassons tous les fardeaux de la vie !



### **Mains sur le cœur**

Une main est placée en haut du sternum et l'autre sur le dos au niveau du cœur. C'est dans la région du cœur que nous retenons les douleurs émotionnelles, les blessures du passé, les chagrins et les ressentiments. Tout en maintenant les mains dans cette position, respirez profondément et imaginez la douleur qui est libérée dans la terre.

Par respect pour la personne, il est souvent nécessaire de maintenir cette position à quelques centimètres du corps.



**Pour terminer:** Avec les mains, on brosse légèrement, de haut en bas, le champ énergétique de la personne. On peut aussi toucher le dessus des pieds pour aider la personne à se sentir plus solide.

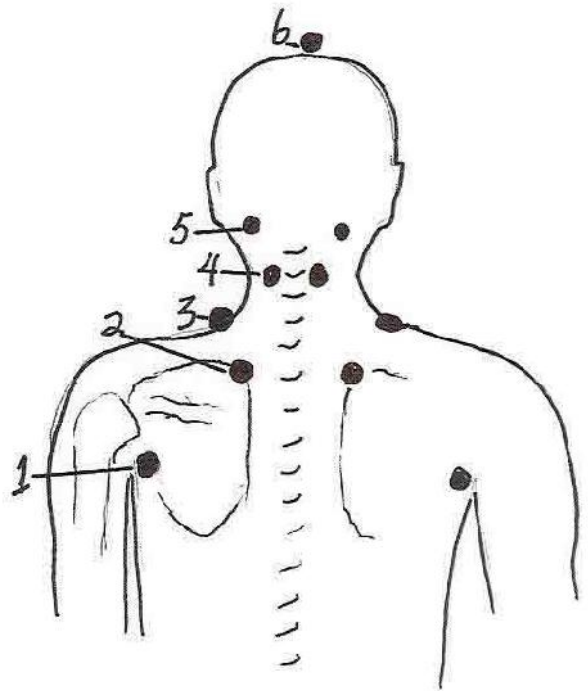
## RELAXATION DE LA TÊTE, DU COU ET DES EPAULES

Cette pratique d'acupression (acupressure) choisit différentes positions des mains que l'on libère pour soulager les douleurs et les tensions dans le crâne, le cou et les épaules. La plupart des méridiens passent par la structure étroite du cou et le stress et le traumatisme causent comme des embouteillages ou blocages d'énergie. On peut faire cette pratique sur soi ou sur une autre personne, dans la position assise ou allongée sur le dos. Ce protocole est très utile dans les cas d'anxiété et d'insomnie. Si vous utilisez cette pratique avec une autre personne, ayez de bonnes frontières : si avec vos mains vous recevez son énergie, imaginez que cette énergie traverse votre corps pour se libérer dans la terre.

Avec les doigts légèrement courbés, appuyez sur chacun des points d'acupuncture (1-6) pendant 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que vous sentiez la pulsation claire et forte de l'énergie qui circule librement.

Les points d'acupuncture sont souvent sensibles. Pendant cette pratique, respirez profondément et imaginez l'énergie qui circule vers la partie supérieure du corps pour être libérée au sommet du crâne.

Pour terminer, imaginez que vous êtes bien enraciné-e- dans la terre. Si vous travaillez sur une autre personne, vous pouvez balayer son champ énergétique de haut en bas pour l'enraciner.



*(Adapté du travail de Aminah Raheem et de Iona Teegarden)*

### Emplacement des points d'Acupuncture

1. De chaque côté du tronc, environ 2,5 cm sous l'articulation de l'épaule, là où le bras est relié au tronc.
2. Au-dessus de l'angle supérieur de l'omoplate à environ 5 cm de chaque côté de l'épine dorsale.
3. Au-dessus des épaules dans le muscle Trapèze, à la base du cou.
4. A mi-hauteur de la nuque de chaque côté de la colonne vertébrale.
5. De chaque côté de la tête, dans l'indentation à la base du crâne.
6. Sur la couronne, au sommet du crâne.

## POINTS D'ACUPUNCTURE pour soulager la douleur et le stress traumatique

**Dépression, découragement : pour une sensation de paix et de bien-être**



**Au sommet du crâne.** Avec douceur, pressez avec les doigts sur le sommet du crâne. Il y a là trois points alignés dans une petite dépression.

**Sur le front entre les sourcils.**

Avec le bout des doigts d'une main, pressez sur les points sensibles situés sur le front dans l'indentation entre les sourcils là où le nez commence.

**A la base du crâne et de chaque côté.**

Croisez vos doigts, placez les mains derrière la tête et avec les pouces exercez une pression dans une petite indentation qui se trouve de chaque côté à la base du crâne.



**Anxiété, crises émotionnelles**

**Sur le poignet du côté du petit doigt.**

Pressez dans la petite dépression située sur le côté du poignet là où se termine le pli du poignet, dans la ligne du petit doigt.

**Sur les épaules.**

Avec le bout des doigts pressez légèrement dans le creux des épaules. Il est plus facile de tenir ces points en croisant les bras devant la poitrine.



**Le 'Point douloureux'.** Massez le 'Point Douloureux' qui est situé entre 5 et 7cm en dessous de la clavicule à gauche du sternum.



**Evanouissement, crises émotionnelles et d'hypertension, convulsions.**

**Sous le nez.**

Avec le bout de l'index pressez fortement sur le point situé immédiatement sous le nez. (On peut faire cela sur soi ou sur une autre personne).



**Insomnie.**

**Sur le front et la poitrine**

Maintenez une pression à la fois sur les points situés au centre du front et au milieu de la poitrine sur le sternum.



## Le Traumatisme et l'instinct de guérison

Aujourd'hui beaucoup de recherches se font sur le traitement de la dépression, de l'anxiété et du stress traumatique. En médecine, ceux qui étudient l'impact du stress sur le corps, reconnaissent que le cerveau humain se compose d'un '**cerveau cognitif**', siège du langage, de la pensée abstraite et du raisonnement et d'un '**cerveau limbique**' ou '**cerveau émotionnel**' qui prend en charge nos émotions et contrôle instinctivement nos comportements. Le cerveau émotionnel régule en grande partie la physiologie du corps, ses réactions autonomiques et son bien-être. La psychothérapie cognitive et les médicaments sont habituellement utilisés pour stabiliser et traiter les personnes traumatisées mais dans bien des cas, cette approche ne suffit pas ou, dans bien des cultures, elle n'est pas appropriée.

Le psychiatre David Servan-Schreiber, dans son livre *Guérir* (2003) dit que : « Les désordres émotionnels sont la conséquence de dysfonctionnements de ce cerveau émotionnel. I... La principale tâche du psychothérapeute est de reprogrammer le cerveau émotionnel de sorte qu'il soit adapté au présent au lieu de continuer à réagir à des situations du passé. A cette fin, **il est souvent plus efficace d'utiliser des méthodes qui passent par le corps et influent directement sur le cerveau émotionnel plutôt que de compter sur le langage et la raison auxquels il est assez peu perméable. Le cerveau émotionnel possède des mécanismes naturels d'auto-guérison : il s'agit de capacités innées à retrouver l'équilibre et le bien-être... ».**

Dans la traduction anglaise de son livre '*The Instinct to Heal*' (2004), David Servan Schreiber appelle ces capacités innées, 'l'instinct de guérison' : il s'agit de la capacité naturelle que la personne-corps, âme, esprit- a de retrouver son équilibre et son état de bien-être.

### **CAPACITAR: Une méthode d'éducation populaire pour la guérison des traumatismes.**

En travaillant avec les personnes traumatisées, l'approche CAPACITAR a pour but d'éveiller nos capacités innées d'auto-guérison et de les mettre en action.

**Etant donné l'ampleur du traumatisme au sein des populations locales, CAPACITAR utilise l'éducation populaire plutôt que l'approche thérapeutique individuelle. Ainsi CAPACITAR met dans les mains des communautés locales des pratiques corporelles simples qui peuvent être utilisées pour soulager le stress, gérer les émotions et vivre de manière équilibrée au milieu des défis de la vie.**

Une clé dans cette approche, c'est **l'instinct de guérison ou la sagesse innée de l'organisme humain** qui permet à la personne de retrouver son équilibre et son intégralité. La guérison se fait par le déblocage de l'énergie et le renforcement de sa circulation normale. Lorsque le flux énergétique reprend son rythme naturel, la personne retrouve son état d'équilibre et de bien-être.

### **Mieux être ou retrouver son état de bien-être.**

L'expérience de retrouver le bien-être est totalement différente de la stabilisation de ses symptômes ou de la guérison d'une maladie mentale ou physique. Dans le monde de la Médecine et de la Santé, l'approche scientifique cherche 'à traiter, régler ou fixer'. L'approche des peuples d'Orient et indigènes est bien différent. Pour eux, le retour d'une personne à son état de bien-être et d'intégralité –corps, âme, esprit-, dépend de l'harmonisation de toutes ses **énergies ou forces vitales du corps**. Quand l'énergie circule librement, sans blocage, dans les méridiens et centres énergétiques du corps, la personne jouit d'une bonne santé, d'un équilibre émotionnel, d'une pensée claire et d'un bien-être spirituel.

Dans ce Kit d'urgence, des pratiques sont offertes pour éveiller en nous ce bien-être. Ce sont des outils pour guérir les blessures du passé et pour récupérer ses énergies vitales. Ces pratiques sont utilisées par des milliers de personnes de cultures différentes dans au moins 35 pays. Elles se sont avérées utiles pour les personnes stressées et traumatisées et aussi pour les personnes qui aident les autres et ont besoin de prendre soin d'elles-mêmes. Ces pratiques doivent être intégrées dans la vie de chaque jour pour rééquilibrer la circulation de l'énergie, nourrir et augmenter son énergie vitale. La pratique régulière du Tai Chi, du Pal Dan Gum, de l'Acupression, des exercices de respiration soulagent les symptômes du stress traumatique : maux de tête, malaises généralisés, maux d'estomac, diarrhées, insomnie, anxiété et fatigue chronique. Mais il ne suffit pas de soulager des symptômes physiques ou émotionnels. La guérison demande un changement profond du système dont nous faisons partie : au niveau personnel, relationnel, environnemental et même jusqu'aux niveaux cellulaire et énergétique.

La manière d'approcher une expérience traumatique peut être un catalyseur de croissance et de transformation. Les blessures du passé sont alors transformées en sagesse pour vivre pleinement. La personne retrouve alors son équilibre et l'unité de son être entier-corps, âme, esprit en lien avec son environnement. C'est l'état naturel de la personne et de sa communauté. Au fur et à mesure que la personne guérit, elle est capable de se tourner vers sa famille, sa communauté, le monde et contribue à la guérison de la famille humaine.

Nous sommes unis-es- à la Terre,  
à chacun-e-de nos frères et sœurs,  
à nos ancêtres,  
aux générations à venir pour  
redonner une vie nouvelle à la Planète,  
recréer la communauté humaine,  
promouvoir la justice et la paix  
penser à nos enfants  
et nous rappeler qui nous sommes.

Nous voulons nous joindre les uns-es- aux autres  
A travers des expressions multiples et diverses  
de communauté et d'*empowerment* \*(d'autonomisation),  
pour la guérison de la terre  
et le renouveau de toute vie.

***Prière de CAPACITAR adaptée de la Prière du sabbat de l'ONU***