

Brainspotting

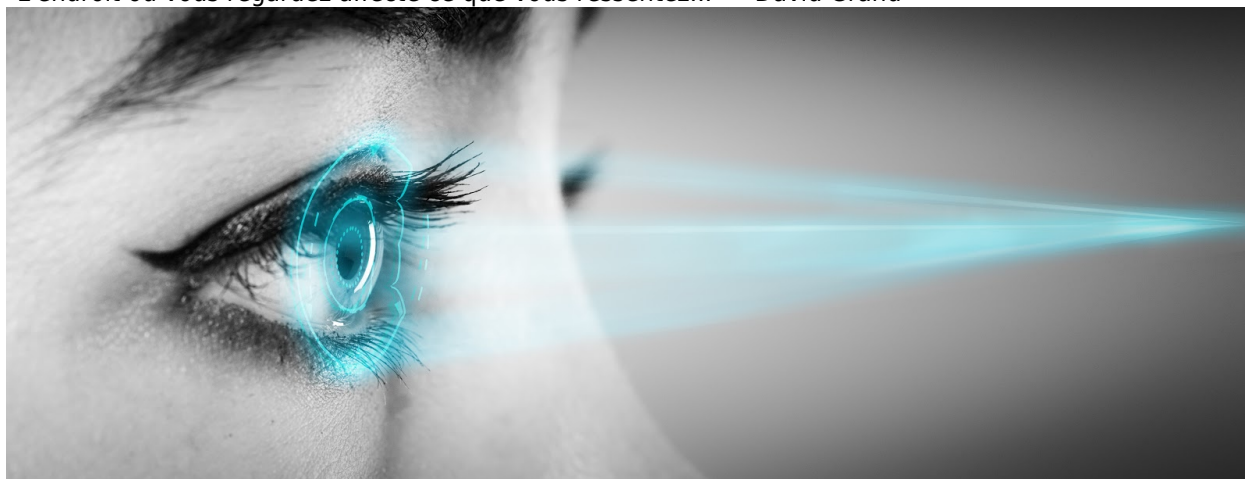
Sommaire : La thérapie Brainspotting (BSP) est une méthode de traitement psychologique relativement récente, développée pour aider les personnes qui souffrent de stress, d'anxiété et de traumatismes. De nombreuses personnes souffrant de traumatismes ou d'anxiété déclarent qu'elles font de leur mieux pour faire face à leur anxiété ou traumatisme, qu'elles consultent parfois des thérapeutes ou qu'elles suivent une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour gérer leur traumatisme, mais continuent à se sentir mal et à présenter des symptômes. En effet, chez de nombreux clients, les thérapies par la parole standard sont d'une aide limitée, possiblement parce que leur cerveau logique est submergé par le stress et les traumatismes contenus dans leurs cerveaux émotionnels. Dans le Brainspotting, un thérapeute guide le client en lui faisant prendre conscience de la situation et en lui faisant adopter des positions spécifiques avec leurs yeux. Cela permet aux souvenirs douloureux ou pénibles d'être traités par le cerveau de manière à ce qu'ils ne soient pas plus pénibles, ce qui permet aux personnes de guérir de leurs expériences traumatiques passées. Cette méthode est également utilisée pour aider les personnes souffrant d'anxiété, de stress et des inquiétudes de troubles de l'alimentation, de dépendances, de problèmes de performance, et pour aider les gens à atteindre leurs objectifs et leurs rêves.

L'histoire de J

J a eu une vie difficile. Ses parents se disputaient constamment, et son père est parti quand elle était jeune. En grandissant, elle a été victime d'intimidation à l'école. Elle a essayé de parler de ses problèmes, en dépit consulté de nombreux thérapeutes, cela n'a jamais semblé l'aider. Dans sa trentaine, elle a eu une nouvelle crise à la suite de la rupture d'une relation et a consulté un autre conseiller. Cette fois-ci au lieu de la thérapie par parole, cette conseillère lui suggère qu'elle essaie le "brainspotting". J. n'est pas sûre si elle doit l'essayer ou non...

Citation

"L'endroit où vous regardez affecte ce que vous ressentez..." -- David Grand



Qu'est-ce que c'est le Brainspotting ?

La thérapie de Brainspotting (BSP) est une thérapie basée sur le corps et le cerveau, impliquant des positions des yeux, qui aide les gens à surmonter le stress, les traumatismes et les obstacles dans leur vie. Il peut être utilisé conjointement avec d'autres types de thérapies et d'interventions, y compris des médicaments.

Lorsque les gens subissent des quantités "tolérables" ou "saines" de stress et de traumatisme, leur cerveau et leur corps sont naturellement capables de traiter et de gérer ce stress et de passer à autre chose. Par exemple, pensez à une perte importante, comme la perte d'un animal de compagnie. Cela peut sentir vraiment horrible au début, mais après en avoir parlé, pleuré et avoir reçu le soutien d'autres personnes, on a "traité" le traumatisme et on peut passer à autre chose.

Cependant, lorsqu'une personne est exposée à un traumatisme important (par exemple, un événement mettant sa vie en danger) ou à un stress répété (par exemple, intimidation chronique, abus, négligence, vie en pandémie), le cerveau peut être submergé, ce qui entraîne des symptômes tels que la mauvaise humeur, l'anxiété, les problèmes de sommeil, la difficulté à prendre des décisions, les obsessions, les inquiétudes constantes, et nombreux autres.

En quoi le Brainspotting peut-il t'aider?

Le Brainspotting peut aider dans une variété de situations, telles que

- Symptômes de stress post-traumatique
- Anxiété et phobies
- Dépendances aux substances, au sucre, aux jeux d'argent et à d'autres comportements.
- Dépression
- Douleur somatique, y compris la douleur chronique
- Amélioration des performances des athlètes, acteurs, artistes, orateurs, etc.
- Travailler pour atteindre vos objectifs ou votre soi-idéal

Qui l'a développé ?

Le Brainspotting a été mis au point par le Dr David Grand, un praticien de la désensibilisation et du retraitement par mouvements oculaires (EMDR), un autre type de traitement des traumatismes qui consiste à bouger les yeux d'avant en arrière. Il a remarqué que, pendant l'EMDR, certains clients cessaient de bouger les yeux et restaient concentrés sur un seul point. Il a découvert que le travail thérapeutique utilisant ces positions des yeux pouvait mener à une guérison rapide. Il a appelé ces positions des yeux des "points du cerveau".

Comment fonctionne le Brainspotting ?

Pendant le BSP, le thérapeute peut guider le patient à:

- Pensez à une question ou à un problème qui vous préoccupe, par exemple des souvenirs de mauvaises expériences, des bagarres, des douleurs physiques ou des inquiétudes. Le thérapeute posera quelques questions sur le problème, mais ne se concentrera pas sur une discussion approfondie du traumatisme.
- Le thérapeute aide le client à trouver une position des yeux qui lui convient.
- Être conscient de la façon dont son corps se sent, par exemple en remarquant toute tension dans la tête, le cou, les épaules, l'estomac ou d'autres régions;
- Écoutez des sons bilatéraux - un type de musique ou de sons de la nature se déplacent entre les oreilles droite et gauche. Les sons bilatéraux provoquent l'activation alternée des hémisphères cérébraux droit et gauche et activent la partie parasymphatique, ou calmante, du système nerveux.

Grâce à ces interventions et à d'autres, le thérapeute aide le cerveau du patient à retraiter son anxiété, ses traumatismes et son stress. Une fois terminé, les clients déclarent se sentir plus calmes et plus détendus.

Notez que, même si l'idéal est de le faire en face à face, le brainspotting peut encore être fait virtuellement. Cela le rend très accessible, même pendant la pandémie.

Stratégies d'auto-assistance utilisant les principes du Brainspotting

Le Gazespotting

Un point de regard est un terme désignant la position naturelle vers laquelle nous nous tournons en si on est calme ou sous le stress.

A faire:

- Avez-vous remarqué que lorsque vous êtes stressé ou anxieux, vous regardez à un certain endroit ?
 - Si c'est le cas, observez et permettez que cela se produise sans l'interrompre.
 - Soyez présent dans le moment et laissez votre cerveau agir naturellement.
- Avez-vous remarqué que lorsque votre être cher est stressé ou anxieux, il regarde dans une certaine position ?
 - Si c'est le cas, laissez-le se produire, et vous pourriez dire : "Je remarque que lorsque tu es stressé, tu as tendance à lever les yeux vers la gauche. Regarder dans certaines directions peut réduire l'anxiété, donc c'est bien que tu fasses ça."
 - N'interrompez pas son regard, par exemple en disant "Regarde-moi quand je te parle", car il se peut que votre enfant ait besoin de regarder d'une certaine façon pour s'auto réguler (c'est-à-dire se sentir plus calme).

Activités cérébrales bilatérales

Les activités qui alternent entre les côtés gauche et droit du cerveau sont considérées comme utiles lorsque les personnes se sentent stressées ou bouleversées. Voici quelques exemples d'activités bilatérales :

- La respiration alternée des narines, qui fait partie du yoga ;
- Écouter de la musique "bilatérale" ou des sons naturels bilatéraux ;
- Jonglage ;
- Tambour ;
- Faire une promenade ou une course.
- Danser

L'histoire de J, partie 2

J décide d'essayer le brainspotting. Elle est soulagée de découvrir qu'elle n'a pas besoin de parler en profondeur des événements douloureux de sa vie. Avec le thérapeute, ils conviennent de travailler sur un traumatisme passé. Après seulement quelques visites, elle se sent beaucoup mieux. Elle peut penser au traumatisme du passé sans être bouleversée et angoissée. Elle se sent à nouveau pleine d'espoir, capable de guérir et de surmonter son passé.

Pour plus d'informations

Site web de Brainspotting Canada

www.brainspottingcanada.com

Udemy.com propose un cours sur le brainspotting que le grand public peut suivre.

<https://www.udemy.com/course/brainspotting-by-david-grand/>

À propos de ce document

Rédigé par les personnes suivantes (par ordre alphabétique) : Michael Cheng (psychiatre), Jane Evans (psychiatre) ; Michel Poirier (travailleur social) ; Marjorie Robb (psychiatre), Jeanne Talbot (psychiatre). Un grand merci à Mary Velez pour son aide avec la version française.

Déclarations et intérêts concurrents : Tous les cliniciens mentionnés ci-dessus travaillent avec des personnes qui luttent contre l'anxiété, le stress et les traumatismes en utilisant le brainspotting. Marjorie Robb, Jeanne Talbot,

Jane Evans et Michel Poirier sont membres de Brainspotting Canada, une organisation qui cherche à promouvoir le brainspotting comme technique thérapeutique.

Crédit photo : Stock.Adobe.com.

Avis de non-responsabilité

L'information contenue dans cette brochure est offerte " telle quelle " et ne vise qu'à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas, les renseignements fournis par votre fournisseur de soins de santé. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations dans votre situation ou circonstance spécifique.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé de manière à suggérer que nous vous approuvons ou que vous utilisez ce matériel, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>