

Traitement émotionnel des événements

Il y a plusieurs façons de faire face aux événements marquants de la vie, aux situations de stress persistant et aux défis émotionnels.

1. Soutien de l'extérieur

Vider son cœur

Parler de la situation, du problème ou de l'événement avec une personne de confiance. Il est utile de parler franchement et ouvertement de ses propres sentiments et d'éventuellement demander l'aide.

Aide professionnelle (coaching, psychothérapie, etc.)

Parler de la situation et des sentiments qui y sont associée à une tierce personne neutre et peut-être chercher des solutions ensemble. Les personnes qualifiées connaissent diverses méthodes pour soutenir les gens qui sont en situation difficile. Il est important que ce soutien soit fortifiant, motivant et qu'il fasse du bien. De même, la personne qualifiée doit être centrée sur les solutions plutôt que sur les problèmes afin de ne pas renforcer les émotions désagréables.

2. Aide de soi-même

Se faire du bien

Il arrive souvent, en particulier dans des situations exigeantes et stressantes, que négligeons les choses qui nous font du bien. Même s'il faut faire un effort sur soi, il est important d'avoir des activités agréables ou de faire de belles rencontres dans les moments difficiles. Il peut être utile de distinguer le temps des problèmes et le temps des moments agréables - non pas pour refouler la tristesse, le stress et la peur, mais pour aussi avoir un moment de « pause » ou de « vacances » loin des problèmes et des soucis.

La méthode wingwave

La méthode wingwave est une technique simple qui favorise le traitement du stress et des émotions. Elle est généralement réalisée par un spécialiste, mais elle peut aussi se pratiquer seul, sur soi. Le principe est de bouger rapidement les yeux de droite à gauche afin de stimuler l'activité cérébrale pour résoudre les blocages émotionnels. Le même principe peut aussi être appliqué à l'ouïe. Vous pouvez utiliser une application Wingwave. La musique wingwave agit avec un rythme changeant de gauche à droite, et, en fréquence cardiaque de repos, touche le système nerveux et favorise un rythme cardiaque harmonieux.

Informations sur l'application Wingwave (<https://itunes.apple.com/ch/app/wingwave/id722762732?mt=8>):

- Une mélodie gratuite „Feelwave“ est disponible pendant 8 minutes
- Asseyez-vous confortablement et écoutez la mélodie avec un casque
- Utilisez cette application pour vous détendre ou lorsque que vous êtes émotionnellement bouleversé
- Si vous le désirez, vous pouvez encore ajouter des „Magic Words“ (mots stressants ou mots positifs) qui seront intégrés à la mélodie
- L'application est disponible en plusieurs langues : allemand, anglais, espagnol, russe (pas en français)