



# EmotionAid<sup>(R)</sup>

Premiers secours émotionnels pour la gestion du stress

## À propos d'EmotionAid<sup>®</sup>

EmotionAid<sup>®</sup> est un kit d'outils simples constitué de 5 étapes pour l'autorégulation et le premier secours émotionnel. Grâce à EmotionAid<sup>®</sup>, dont les outils proviennent de Somatic Experiencing<sup>®</sup> et sont basés sur les recherches les plus avancées dans le domaine de la neurophysiologie, vous apprendrez comment gérer et prévenir l'anxiété, le stress et le traumatisme. De la même manière que nous pouvons renforcer nos muscles en les exerçant, nous pouvons renforcer notre système nerveux (notre muscle émotionnel) et restaurer sa résilience en répondant de manière saine au stress et au trauma.

Spécialement dédié aux professionnels et plus largement à tous ceux qui travaillent dans des situations stressantes, EmotionAid<sup>®</sup> est recommandé aux :

- ∞ Enseignants et éducateurs
- ∞ Professionnels de la santé mentale
- ∞ Urgentistes
- ∞ Secouristes
- ∞ Personnel médical

**EmotionAid<sup>®</sup> peut être utilisé dans l'instant, n'importe où et n'importe quand, par des jeunes ou des plus âgés, des hommes ou des femmes, des professionnels ou des profanes.**

## Le programme EmotionAid<sup>®</sup>

Le programme inclut :

- ∞ Le programme de formation EmotionAid<sup>®</sup>
- ∞ Le kit EmotionAid<sup>®</sup> pour adultes et enfants
- ∞ Une supervision en continu
- ∞ Des séances de pratique

## Les formations EmotionAid<sup>®</sup> adaptées à votre organisation :

Les participants apprendront :

- ∞ Comment fonctionne le principe EmotionAid<sup>®</sup>
- ∞ Ce qui se passe dans le cerveau dans les moments d'anxiété et de stress
- ∞ À identifier et libérer le stress chez eux et chez les autres
- ∞ À détecter et libérer les premiers signes d'activation et à équilibrer le système nerveux
- ∞ Comment « brosser » le système nerveux et éviter une accumulation de stress dans le corps
- ∞ Comment reprendre le contrôle de soi-même et le garder y compris dans les périodes de stress et d'anxiété
- ∞ Comment utiliser les outils pour aider les autres pendant et après des moments de stress
- ∞ Comment utiliser les outils pour éviter le stress et l'anxiété
- ∞ Comment développer la résilience, gérer le stress et retrouver l'équilibre

## 1. Choisissez une option qui correspond aux besoins de votre organisation :

1. Introduction à EmotionAid® -1,5-2heures
2. Cours d'1 jour en EmotionAid® - 8 heures
3. Formation en EmotionAid® 3 jours - 24heures
4. Formation EmotionAid® sur mesure ajustée aux besoins de votre organisation

### 1. Introduction à EmotionAid®

L'introduction à EmotionAid® présente les bases théoriques d'EmotionAid® et explique les différentes options. Sont inclus une démonstration et une séance de pratique courte.

### 2. La formation d'1 jour en EmotionAid® : apprendre l'autorégulation

**Objectif :** apprendre à se ressourcer, identifier et décharger l'activation.

**Applications :** apprendre l'autorégulation pour gérer tout type de stress, traumatique ou quotidien ; augmenter sa résilience pour prévenir le traumatisme.

**Pour qui :** le public au sens large.

### 3. Formation complète en EmotionAid® :

**Objectifs :** apprendre à se ressourcer, identifier et décharger l'activation, aider les autres quand ils sont activés.

**Applications :** premiers secours émotionnels adaptés aux professionnels qui s'occupent de stress traumatique. Ces outils permettent de s'auto réguler et de prévenir le burnout.

**Pour qui :** toute personne qui travaille avec des gens en situation de stress, y compris les thérapeutes scolaires, les professionnels de la santé mentale, les secouristes, le personnel médical, etc.

### 4. Les formations EmotionAid® sur mesure :

**Objectifs :** apprendre à se ressourcer, identifier et décharger l'activation, aider les autres quand ils sont activés. Elles sont destinées aux besoins spécifiques de votre organisation.

**Applications :** premiers secours émotionnels adaptés aux professionnels qui s'occupent de stress traumatique. Ces outils permettent de s'auto réguler, de prévenir le burnout, et répondent à tout autre besoin spécifique à votre organisation comme la fatigue de compassion.

**Pour qui :** écoles, hôpitaux, aide téléphonique, police, pompiers, etc.

## À propos d'ITI

L'International Trauma Healing (ITI) est une organisation à but non lucratif pour l'éducation et la recherche créée en 2001 aux USA et en 2005 en Israël par Gina Ross. Elle est dirigée en Israël par le Dr Cathy Lawi. Les outils d'ITI ont été choisis par le gouvernement israélien, les Ministère de l'Education et de la Santé pour des projets individuels et collectifs de bien être émotionnel.



ITI - The International  
Trauma-Healing Institute