

Bonjour,

Bienvenue dans la série de podcasts de la « Coalition for work with Psychotrauma and Peace » (CWWPP). Vous pouvez en savoir plus sur notre organisation sur le site : [www.cwwpp.org](http://www.cwwpp.org). S'il y a des sujets que vous souhaitez que nous couvrions dans ces podcasts, veuillez nous contacter en utilisant la page « contact » de notre site web. Si vous avez des commentaires au sujet de ces podcasts, laissez-les-nous, nous serons ravis de les lire.

Aujourd'hui, nous allons parler de la nécessité de réduire la pression psychologique et d'extérioriser ses sentiments.

La pression psychologique est comme un volcan. La pression monte... monte, et monte, et progressivement explose. Vous pouvez également la considérer comme étant une blessure ou une bosse sur votre bras. Si des bactéries y pénètrent, la bosse s'enfle... s'enfle et s'enfle, et éclate progressivement. Mais les bactéries peuvent aussi pénétrer à l'intérieur et détruire tout votre système. Ainsi, la pression psychologique est très... très similaire à cela, et il y a de grands dangers si vous n'extériorisez pas les choses. Vous pouvez soit exploser en étant violent envers les gens que vous aimez, envers les gens autour de vous et envers la société, ou vous pouvez implorer et devenir très dépressif, très anxieux, et même psychotique.

Il est très important d'extérioriser les choses, de respirer et de trouver un mode de respiration qui vous convient.

En fait, chaque personne a sa propre façon de respirer et de réduire les pressions : nous parlerons de quelques-uns de ces moyens. En général, certaines personnes aiment par exemple écouter de la musique, certaines personnes aiment manger, et d'autres personnes ont d'autres passe-temps qu'ils apprécient. Certaines personnes font du sport ; le sport est un très bon moyen car il fait dépenser de l'énergie. Marcher est aussi un très bon moyen. De même, méditer un très bon moyen.

Le danger de ne pas extérioriser les choses est que les gens vont parfois s'échapper à travers l'alcool, la drogue, et la violence -comme nous l'avons dit-, et d'autres moyens qui ne sont pas si sains. Alors, nous vous conseillons vivement de trouver un moyen de respiration sain qui vous convient. Chaque personne le fait à sa manière. N'importe quelle façon utilisée sans blesser personne est une bonne façon.

Un moyen que nous suggérons est d'écrire, de tenir un journal, ou de tenir un livre que personne d'autre n'a besoin de voir. Personnellement, je le fais sur l'ordinateur. En réalité, pour faire baisser la pression, il est utile d'exprimer : le comment, ce qui est arrivé, et comment vous vous sentez. Ceci apporte aussi dans votre conscient des aspects de ce qui s'est passé, des aspects auxquels vous n'auriez pas pensé. Cela vous permet également d'organiser vos pensées, vos sentiments et d'organiser ce qui s'est passé. Vous les avez noir sur blanc sur votre journal. Cela vous permet aussi de trouver des moyens de gérer les événements et de gérer vos sentiments. C'est vraiment un très bon moyen d'écrire ces choses, de les regarder devant vous pour les regarder de temps en temps, ou même souvent. Certaines personnes tiennent un journal toute la journée et écrivent ce qui leur arrive ; d'autres le font le matin, ou le soir, ou à un autre moment.

L'art est un autre moyen d'exprimer vos sentiments. Vous pouvez dessiner, vous pouvez peindre. Certaines personnes font de la sculpture. Et il existe de nombreux autres moyens créatifs : faire de la musique, danser, ou toutes sortes de choses ! Peut-être même faire un enregistrement comme celui-ci. Le simple fait de parler dans l'ordinateur peut vous aider.

C'est aussi très bien de trouver une personne à qui vous pouvez parler, et peut-être que vous pouvez même le faire mutuellement avec une autre personne. Parlez de ce qui vous est arrivé, parlez de vos sentiments et laissez l'autre personne vous parler ; cela fonctionne très bien en fait.

Nous avons parlé de libérer de l'énergie. Si vous avez vécu des expériences traumatisantes, vous avez beaucoup d'énergie, vous avez probablement beaucoup de colère, beaucoup d'anxiété, beaucoup d'autres émotions. Il faut extérioriser cela à travers le sport, ou par d'autres moyens ; même aller dans la forêt et crier est par exemple un bon moyen.

La marche est un très bon moyen car elle vous donne l'occasion de faire de l'exercice, de réfléchir, de méditer et de vous reconnecter avec vous-même. La méditation est un autre moyen.

Lorsque vous avez beaucoup d'énergie négative, vous pouvez la faire sortir dans des directions positives, c'est-à-dire par le travail, en aidant d'autre gens -qui peuvent être votre famille-. Vous pouvez également être bénévole, ou toutes sortes de choses... Le travail parfois aide vraiment, mais vous devez faire attention à ne pas vous perdre dans votre travail, à ne pas vous perdre dans les autres choses et oublier de revenir à vos propres sentiments.

Nous vous recommandons de prendre le temps chaque jour pour respirer et exterioriser de cette manière. Nous vous recommandons de prendre au moins 15 minutes à une demi-heure par jour pour faire cela.

Si vous avez besoin d'une assistance supplémentaire, n'hésitez pas à nous contacter à nouveau via la page de contact sur notre site Internet.

Nous espérons que ce podcast vous a été utile et nous sommes impatients de vous voir la prochaine fois.

Passez une bonne semaine.

Au revoir