

L'Étreinte du papillon

– une technique simplissime pour un mieux-être !

Le bien-être de mes enfants sera toujours ma priorité. Pour leur apprendre à se relaxer après une journée bien agitée, je leur ai donc appris la technique du Butterfly Hug, ou Étreinte du papillon. Simplissime, cette technique leur permet de se recentrer rapidement sur eux-mêmes et de se détacher de leurs émotions négatives. Voici mes conseils pour bien l'appliquer.

Pourquoi utiliser la méthode du Butterfly Hug ?

Il arrive régulièrement à mes enfants d'être contrariés par certains événements de leur journée, sans qu'ils sachent m'expliquer la cause de leur tracasserie. Cette situation n'est pas bonne pour eux. L'Étreinte du papillon est un moyen de relaxation rapide pour toute personne envahie par des émotions intenses, habitée par la peur ou souffrant de traumatisme. Cette technique offre l'opportunité à mes enfants de se reconnecter très facilement à l'instant présent, de se confronter à leurs émotions et de mieux les verbaliser. Inspirée par la thérapie de l'« Eye-Movement Desensitization and Reprocessing » ou EMDR, la méthode du Butterfly Hug a été inventée par la psychologue Lucina Artigas après le passage au Mexique de l'ouragan Pauline, à la fin des années 1990.

Mes conseils pour bien appliquer le Butterfly Hug

La technique du Butterfly Hug s'apprend en quelques minutes seulement. Voilà comment je procède quand l'un de mes enfants a besoin de se défaire de ses soucis. Je lui demande dans un premier temps de réfléchir à l'évènement responsable de sa contrariété et de noter la force de l'émotion associée sur une échelle de 0 à 10. Pour réaliser l'exercice, ses bras doivent être croisés sur son torse et ses mains posées juste en dessous des clavicules. Ses yeux doivent être baissés, sa respiration lente et profonde. Il me suffit alors de l'inciter à imiter le mouvement d'aile du papillon, en lui demandant de tapoter alternativement sur sa poitrine avec chacune de ses mains. Pendant le tapotement, ce petit bonhomme doit observer sans juger ce qu'il se passe dans son esprit, les images et les mots qui lui viennent, les sons qu'il entend, les sensations qui le traversent.

Le Butterfly Hug peut durer autant de temps que nécessaire. Trois minutes suffisent souvent pour que mon enfant se sente beaucoup mieux. Et hop, il sourit à nouveau ! L'avantage de cette technique, c'est qu'elle peut également être appliquée à l'adulte. Elle s'intègre parfaitement à la démarche d'épanouissement personnel qui est la mienne.

L'Étreinte du papillon, comment ça marche ?

Face à ces résultats surprenants, je me suis demandé pourquoi la technique du Butterfly Hug fonctionnait si bien. Chaque partie du cerveau est spécialisée dans une fonction spécifique : il existe ainsi une zone dédiée au bonheur, une autre responsable des fonctions cognitives, une troisième primordiale à la synchronisation des mouvements... Et il y en a une qui stocke les émotions. En stimulant en alternance chaque côté du corps par tapotement, envoyant ainsi un signal à chaque hémisphère du cerveau, le Butterfly Hug donne l'ordre au mécanisme de nettoyage de l'encéphale de libérer l'émotion stockée en quelques instants.

Source : <https://www.natura-sense.com/blog/conseil-de-bastien-apprenez-le-butterfly-hug-a-vos-enfants.html>