

## Exercice 18: Installer un lieu sur en EMDR.

Rappel

### La technique du « papillon » en EMDR.

Cette technique est employée pour accompagner la personne à faire redescendre les tensions du système nerveux en trouvant un lieu refuge, sécurisant, calme et agréable.

Elle mêle de la visualisation, de l'autohypnose et des mouvements bilatéraux de l'EMDR (*Eye Movement Desensibilisation and Reprocessing*), soit la désensibilisation et le retraitement (de l'information) par les mouvements oculaires.

### Objectif: Mettre en place une auto-régulation.

- Retrouver un espace de sécurité intérieure
- Revenir dans sa fenêtre de tolérance de Siegel pour calmer son système nerveux. ( cf : Servigne, P. & Obadia, N. (2024). [Le pouvoir du Suricate. Apprivoiser nos peurs pour traverser ce siècle](#), éd Seuil. ).

### Place à la pratique.

Voici les étapes à suivre par écrit. Il est possible de le faire avec la vidéo ( à télécharger). A vous de choisir.

### Etape 1 : Choisir un lieu

Il est demandé à la personne de choisir un lieu sûr ou un personnage qui induit le calme et la sécurité.

Il peut être imaginaire ou réel, passé ou actuel.

Ne prenez rien d'ambivalent comme un proche qui vous a sécurisé mais qui est mort et dont le deuil n'est pas fait car, à coup sûr, vous n'arriverez pas à instaurer des sensations de calme, d'apaisement et de sécurité.

Trouvez un lieu dont la simple évocation vous donne le sourire aux lèvres et la paix dans le cœur :

« Vous allez maintenant imaginer un endroit... un endroit calme et agréable... un

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

*endroit où vous pouvez tout oublier... un endroit où vous êtes bien... un endroit dans lequel vous vous sentez en sécurité et apaisé... C'est un lieu de refuge... c'est un lieu sûr... Cet endroit peut être... le bord de la mer... la montagne... ou un autre endroit... réel ou imaginaire...*

*Maintenant, vous allez vous concentrer sur votre lieu sûr... vous y êtes parfaitement à l'aise... peut-être même vous voyez vous évoluer à l'intérieur de ce lieu sûr... vous imaginez les moindres détails...les odeurs, les couleurs, les textures, la température. Laissez- vous complètement imprégner par ce lieu sûr... en le vivant pleinement de façon tout-à-fait positive... ».*

Très bien. En même temps, on fait des SBA (Stimulation Bilatérale Alternée) avec les mains en papillon contre soi. Une vingtaine de battement alternés et lents. Ensuite faites une grande inspiration suivie d'une grande expirations.

Puis, nous invitons à noter: comment est ce que l'on se sent, là, maintenant ?

## **Étape 2 : renforcement des Émotions et sensations**

On demande ensuite au patient de sentir les émotions liées au lieu sûr et les sensations corporelles agréables qu'il procure.

*« A présent, lorsque vous pensez à votre lieu sécurisant, calme et agréable... soyez*

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant](#), éd Le Souffle d'Or.

*attentif à ce que vous ressentez dans votre corps,....bien, observez vos émotions...et notez ce que vous voyez, ce que vous entendez de plus... ».*

Très bien. Toujours SBA en parallèle. A présent une grande inspiration et une grande expiration. Maintenant « que notez-vous ? Est-ce que les sensations de calme et de sécurité se font ressentir ? » « Oui très bien où dans votre corps ? Notez où ? »

### **Étape 3 : Accentue-le ressenti de détente ;**

Faire des SBA, tout en maintenant l'image du lieu en mémoire et les ressentis émotionnels et corporels agréables. Très bien

### **Étape 4 : Coupler les sensations de sécurité et le lieu sûr avec un Mot clé**

Il s'agit de trouver un mot qui représenterait le mieux ce lieu sûr.

*« Y-a-t-il un mot qui représente cet endroit sécurisant et calme ? (exemple : calme, sérénité, forêt, montagne, paix)... ?*

*Vous allez répéter mentalement plusieurs fois votre mot clé, en étant attentif aux sensations agréables qu'il procure... en constatant les sentiments positifs que vous avez quand vous pensez à ce mot... ».* Applique les SBA en parallèle. Très bien. A présent comment vous sentez vous ?

### Petites astuces :

1. dessiner, imprimer ou encore faite un collage de votre lieu sur format carte postale et gardez là avec vous. Ainsi je vous invite à poser votre image de lieu sur devant vous et de faire des SBA en même temps. Cela peut être aidant pour les cas de grosses montées d'angoisse !
2. Enregistrer votre voix plutôt que la mienne. Cela aura plus d'effet. Vous intérioriserez mieux votre propre effet, auto-calmant. Et on casse la croyance, de dépendre de l'autre pour se sentir bien.

### Auto-réplique et perturbation

Quand vous avez ancrée cette étape, le psychothérapeute indique que le lieu sûr est un moyen pour lui de faire face aux situations de stress.

*« Quand vous serez en difficulté dans la vie courante... ou simplement lorsque vous en aurez envie... vous pourrez faire appel à ce mot clé, pour connaître l'état de décontraction qui est le vôtre actuellement... ».*

Ensuite, le psychothérapeute demande au patient de laisser venir une pensée perturbatrice légère et ressentie.

*« Maintenant... vous allez laisser venir en vous une pensée... une image qui vous a récemment légèrement perturbée... Très bien. Notez les sensations qui l'accompagnent.*

*Bien maintenant ... laissez venir... votre mot clé et votre lieu sur accompagné des SBA... très bien. Notez les changements qui interviennent dans votre corps... ».*

### Entraînement

Vous êtes invité à vous entraîner à faire cet exercice autant de fois que vous le désirez. Plus vous l'ancrer dans votre quotidien, mieux les sensations de sécurité et de bien être resurgissent.