

## La méthode du « Lieu sûr »

On attribue la paternité du « Lieu sûr » à Miller et Halper (1994) dans le cadre d'une relaxation guidée proposée dans un enregistrement audio. Un an plus tard Wilson et al. (1995) publieront une étude qui porta sur l'efficacité de la technique à laquelle on avait supprimé la musique et rajouté des SBA. Pour reprendre Roques (2007) « Le Lieu sûr est une technique utilisée notamment en hypnose. La thérapie EMDR la reprend à sa manière. Le but est de créer une sorte de conditionnement à partir d'une situation et d'un mot inducteur afin que la personne puisse se sentir instantanément bien en l'invoquant ». Ainsi, pour l'auteur, le « Lieu sûr » relève d'un principe de conditionnement. Intégré dans le protocole standard depuis 1995, c'est un exercice tout à fait favorable pour le déroulement de la thérapie EMDR (Wilson et al. 1995), pouvant également servir de soupape de sécurité en cas de réactions trop importantes à l'exposition au traumatisme durant la séance. Il peut aussi être utilisé en dehors dudit protocole auprès de patients à qui l'on souhaite fournir un outillage performant pour lutter contre les effets du stress.

Présentation du cas Louise (ou le cerisier de mon père!)

Louise est une jeune patiente âgée de 17 ans qui souhaite gérer la pression de l'école. En classe de terminale, elle ressent beaucoup de tension et se sent stressée, notamment lors des périodes d'examen. C'est le cas des devoirs communs organisés par son Lycée. Véritable mise en situation pour se préparer aux épreuves du baccalauréat, ce sont ces situations qui la déstabilisent le plus et lui font perdre ses moyens. Elle consulte pour cette raison et souhaite disposer de techniques susceptibles de l'aider dans ce domaine.

Etape 1 : L'image : le patient et le clinicien choisissent un lieu sûr. Ce dernier peut être réel ou imaginaire, actuel ou passé. Ce lieu doit provoquer calme et sécurité chez le patient et c'est un lieu dans lequel il peut revenir en cas de besoin.

Psychothérapeute : « Nous avons tous dans notre histoire un lieu particulier. Un lieu qui est comme un havre de paix dans lequel on aime à se replonger et qui nous fait du bien lorsqu'on le ramène à la mémoire. D'ailleurs cela peut être un lieu réel, ou un lieu imaginaire qui a pu par le passé nous aider à traverser les épreuves. Je voudrais que vous pensiez à un tel endroit si vous en avez un. Cela peut-être une chambre dans laquelle vous étiez plus jeune, un autre endroit de la maison où vous viviez, un lieu extérieur comme un coin de forêt ou de verger, voir un arbre,... En avez-vous un ? Lequel est-ce ? »

Louise : « Dans le jardin de la maison de mon enfance. En fait, il y avait un arbre, un cerisier que mon père avait planté et j'aimais monter sur la première branche. M'y allonger sur le ventre et regarder de là-haut la vie autour de moi, la vie dans la maison. J'étais seule et bien avec les branches comme seule présence. »

Psychothérapeute : « Qu'est-ce que cela provoque en vous ? »

Louise : « Je me sens bien. C'est bon d'y repenser... »

Etape 2 : Emotions et sensations : on demande au patient de se focaliser sur l'image, et de sentir les émotions liées/identifiées et les sensations corporelles agréables (utilise les éléments de contexte, extérieurs et intérieurs, le sujet peut avoir les yeux fermés ou non)

Psychothérapeute : « Quand vous pensez à cet endroit sécurisant et calme, à ce jardin, à cet arbre et à vous sur cet arbre. Observez ce que vous ressentez. Connectez-vous à ce lieu, au contact de votre corps avec cet arbre sur votre ventre. Notez ce que vous sentez, ce que vous voyez, ce que vous entendez. Qu'est-ce que vous notez ? »

Louise : « Je me sens bien je ressens tout cela dans mon corps et dans ma tête. »

Psychothérapeute : « Où ressentez-vous le plus de choses ? Dans quelle partie de votre corps ressentez-vous cette sensation. Pour vous aider, faites un scanner de votre corps. Imaginez comme c'est le cas dans un scanner où votre attention se focalise du sommet de votre crâne jusqu'à la pointe de vos pieds. Vous allez ainsi, passez en revue toutes les parties de votre corps en étant attentive à ce qui s'y passe. Notez ce que vous ressentez. »

Louise : « Je me sens bien. Je ne ressens rien de négatif. »

Si un souvenir négatif émerge, il faut changer de lieu sûr et recommencer la procédure. Parfois le lieu sûr est difficile à trouver, et l'on peut mettre une séance à le trouver.

Etape 3 : Etape de mise en valeur : toujours avoir une voix apaisante, il s'agit à ce stade d'accentuer l'imagerie, le contexte interne, externe et les affects positifs reliés à ce lieu. Transmettre une impression de protection et de sécurité au patient qui doit rendre compte des émotions qu'il ressent.

Psychothérapeute : « Soyez sensible à ce qui se passe dans ce lieu. Soyez sensible à ce que vous ressentez. Connectez-vous aux odeurs de ce lieu, ...aux bruits, aux sensations que provoquent le contact de cette arbre, de cette branche avec votre corps. Qu'est-ce que vous ressentez ? »

Louise : « Je me sens bien, ...vraiment. »

Etape 4 : Etape des mouvements oculaires : dans ce contexte la patiente est dans un certain état mental positif. Les SBA ont pour fonction de renforcer cette sensation de bien-être. Ce sont des séquences courtes et lentes (6 à 12 mouvements).

Psychothérapeute : « Laissez venir cette image de ce lieu calme, dans cet arbre. Concentrez-vous sur cette sensation agréable, sur ces sensations dans votre corps. Permettez-vous de rentrer dans cet espace, d'en profiter. Concentrez-vous sur ces sensations et suivez mes doigts avec vos yeux. » SBA.

Psychothérapeute : « Fermez les yeux. Comment vous sentez vous maintenant ? »

Louise : « Très bien, ...c'est bon. »

Si le patient se sent bien, on fait encore une série.

Psychothérapeute : « Très bien. Regardez mes doigts, très bien, laissez la sensation vous envahir, prenez la toute entière... » SBA.

Louise : « Tout va bien. C'est comme tout à l'heure. »

Si la sensation n'est pas accentuée, on essaie de faire des mouvements oculaires dans une autre direction. Si la sensation n'est pas potentialisée, il faut alors considérer que le lieu sûr n'est pas de bonne qualité et en chercher un autre.

Etape 5 : Etape du mot clé : on demande au sujet de trouver un mot qui illustrerait l'image (par exemple : forêt, montagne, paix,...).

Psychothérapeute : « Y a-t-il un mot qui illustrerait ou qui représenterait le mieux ce lieu sécurisant et calme ? »

Louise : « Vent, c'est le vent qui m'accompagnait toujours dans cet arbre... donc mon mot c'est celui de vent »

Une fois le mot identifié, on demande au patient de le répéter mentalement en repérant, en étant attentif aux sensations agréables. Cette procédure est renforcée avec les mouvements oculaires avec le même rythme que précédemment.

Psychothérapeute : « Pensez à ce mot - vent - et notez les sensations agréables que vous ressentez quand vous pensez à ce mot. » « Maintenant, concentrez-vous sur ces sensations et le mot clé et suivez mes doigts » SBA.

Psychothérapeute : « Comment vous sentez vous maintenant ? »

Louise : « Bien, ça va bien. »

Faites répéter intérieurement le mot cl plusieurs fois au patient et augmentez les sensations positives en faisant plusieurs série de SBA jusqu'à optimiser au mieux les sensations.

Une fois le processus installé, il convient de demander au patient de revenir avec le psychothérapeute et d'ouvrir les yeux.

Etape 6 : Etape dite d'auto-réplique : on demande au patient de répéter seul le processus en faisant revenir le souvenir du lieu sûr, de ressentir les sensations et les émotions en association avec le mot, sans faire de SBA.

Psychothérapeute : « Je voudrais que fermiez les yeux et que fassiez l'exercice seul, sans mon aide. Laissez venir le mot que vous avez choisi et notez les sensations qui remontent. Allez-y. Laissez venir. »

Quand le patient a terminé et réussi cette étape, il convient de lui indiquer que c'est un moyen pour lui de faire face aux situations de stress, grâce à cette technique.

Etape 7 : Etape de la perturbation : le thérapeute demande au patient de laisser entrer une pensée perturbatrice (non pas traumatique = tension à la maison, stress au travail...).

Psychothérapeute : « Connectez-vous maintenant à une pensée perturbante, négative et récente. Soyez attentive au fait que cette pensée ne soit pas trop pesante et ne renvoie pas à une dimension trop lourde de votre histoire. Il peut en effet s'agir d'une histoire de conflit personnel avec des amis par exemple. Je vous propose de faire le choix ensemble. A quoi pensez-vous ? »

Louise : « Justement, il y a eu une altercation avec une enseignante il y a deux jours et c'était un peu tendu. »

Psychothérapeute : « Très bien, poursuivons avec cela. Laissez venir cette pensée et les sensations qui l'accompagnent. Notez ce qui se passe dans votre corps. Vous y êtes ? »

Louise : « Oui, c'est tendu dans mon ventre et ça me perturbe. »

Psychothérapeute : « Pensez maintenant à ce mot -vent- et notez les changements qui s'opèrent en vous. »

S'il y a un changement positif renforcer avec des SBA.

Etape 8 : Etape d'auto-réplique face à une perturbation : on demande au patient de réactiver toutes les étapes jusqu'à ce qu'il se sente détendu et qu'il ait pu dissiper cette tension.

Psychothérapeute : « Je vous propose maintenant de trouver une autre pensée perturbante comme celle de tout à l'heure..... Vous y êtes ? »

Louise : « oui (rire) j'ai eu une dispute, sans conséquence avec mon père..... »

Psychothérapeute : « Si, ça vous va et que c'est pas problématique on peut y aller. »

Louise : « Oui, c'est parfait ça nous arrive de nous disputer mais c'est sans conséquence, mais ça m'a embêtée donc c'est idéal... »

Psychothérapeute : « Bien... Notez à nouveau les changements qui apparaissent en vous, dans votre corps et dans votre tête lorsque vous pensez à ce mot -vent-. »

S'il y a un changement positif, renforcez avec des SBA.

Etape 9 : Mise en contexte spécifique : il s'agit d'exposer in vitro le patient à la situation qui lui semble particulièrement perturbante et pour laquelle elle consulte.

Psychothérapeute : « Je vous propose maintenant de penser à l'école et au stress que cela active pour vous ?

Louise : « Oui, quand j'ai des devoirs communs le mercredi après-midi.... »

Psychothérapeute : « Très bien. Connectez-vous à cette pensée et à la perspective du prochain devoir commun »

Louise : « Oui, j'y suis. C'est facile... »

Psychothérapeute : « Bien... Pensez à ce mot -vent-. Notez les changements qui apparaissent en vous, dans votre corps et dans votre tête lorsque vous pensez à ce mot. »

Louise : « J'y suis, c'est calme, ça me calme. »

Psychothérapeute : « Très bien profitez de cette sensation et mémorisez ce qui se passe dans votre tête et dans votre corps. Notez que vous êtes capable de faire face à cette situation. »

Etape 10 : S'exercer : il s'agit d'inviter le patient à refaire cet exercice à plusieurs reprises notamment lorsqu'il sera confronté à des situations stressantes.

Psychothérapeute : « Bien, j'aimerais que vous puissiez refaire cet exercice d'ici notre prochaine rencontre. C'est un outil à votre disposition maintenant qui s'avère efficace et que vous pouvez mobiliser dans toutes les situations qui s'avéreront stressantes pour vous. Evidemment, cette technique pourra être utilisée dans le cadre de votre situation scolaire. »

## **Le protocole de développement et d'installation de ressources de Leeds (1995)**

Phase 1. Identification des ressources nécessaires.

Consigne classique « Je voudrais que vous pensiez à une situation particulièrement difficile dans votre vie actuelle. Peut-être, êtes-vous confrontés à une situation difficile à cause d'une personne. Lorsque vous pensez à cette situation quelles sont les qualités, les ressources ou les forces qui vous manquent et dont vous auriez besoin pour affronter la situation ? Que voudriez-vous penser de vous-même dans cette situation ? Comment voudriez-vous vous sentir ? »

ou

Consigne alternative possible « Je voudrais que vous pensiez à une situation de vie (travail, sport, vie de famille) que vous voudriez améliorer ou dans laquelle vous souhaiteriez être encore plus performant. Lorsque vous pensez à cette situation quelles sont les qualités, les ressources ou les forces qui vous manquent et dont vous auriez besoin pour affronter la situation ? Que voudriez-vous penser de vous-même dans cette situation ? Comment voudriez-vous vous sentir ? »

Les réponses possibles sont :

« Je voudrais me sentir plus fort, plus sûr, plus connecté, plus courageux, plus confiant, plus déterminé, plus souple... J'ai besoin de renforcer ma confiance... Je veux croire en moi... Je veux être capable de me calmer... Je veux être capable de tolérer et de gérer mes sentiments et mes émotions... Je veux me sentir aimé... »

Phase 2. Exploration et développement des différents types de ressources. (choisir selon les cas a, b ou c)

Expériences et images associées au succès

« Pensez à un moment où vous vous êtes senti \_\_\_\_\_ (exemple : fort, confiant, apaisé, capable de tolérer vos sentiments). Pensez à un moment où vous avez pu ou été capable de vous comporter avec plus \_\_\_\_\_ (exemple : confiance en vous, de courage, de souplesse).

Dans quelles situations de vie avez-vous été capable d'avoir cette qualité ou ce sentiment que vous aimeriez avoir ? » Cela vous met-il en relation avec certaines parties<sup>1</sup> de vous-même (exemple : la partie de vous que vous qualifieriez de sage, de professionnel, de guerrier, de dominateur,... ) . Pouvez-vous voir une image ou vous construire une image de vous-même dans l'avenir (ou le futur) où vous posséderiez les qualités où les ressources dont il est question ici, qui vous manquent et dont vous avez besoin ici ?

Ressources relationnelles (modèles et figures de référence)

---

<sup>1</sup> Une telle approche fait explicitement référence au modèle *Internal Family Systems* de Schwartz (1995), qui considère le psychisme comme un ensemble de sous-personnalités assez distinctes les unes des autres, chacune possédant des qualités propres. Chacune est appelée et aspire à jouer un rôle important. Cependant, ces « parties » sont souvent forcées à s'écarter de ce rôle du fait de certains épisodes de la vie de l'individu, qui oblige le système intérieur à se réorganiser vers une configuration moins optimale. Les parties sont parfois forcées à adopter des rôles stéréotypés (forcés) du fait des circonstances extérieures. Une fois ces parties en sécurité, elles retrouvent leur rôle initial. Certains événements de vie comme les traumatismes forcent ces parties à adopter ces rôles extrêmes et parfois même destructeurs.

Pensez à des personnes dans votre vie actuelle ou qui a fait partie de votre passé et qui possèdent ou incarne selon vous cette qualité. Pensez à cette personne que vous pourriez avoir dans un coin, qui vous applaudirez, vous coacherez et vous aiderez à vous sentir \_\_\_\_\_ (exemple : plus fort, plus confiants, etc.). Pensez à vos amis, parents, enseignants, soignants , thérapeutes . Pensez à des personnes où qu'elles se trouvent dans le monde qui possèdent ou qui contiennent cette qualité ou qui l'incarnent et qui pourraient vous servir de modèle (exemple : stars de la télé, des personnalités publiques. Il peut aussi s'agir de personnages de livres, de films ou de bandes dessinées). Pensez à vos mentors, si vous en avez ou à des gens qui ont eu un rôle important dans votre vie. Avez-vous un guide spirituel, quelqu'un ou quelque chose qui vous donne espoir ? Y a-t-il des animaux que vous associez à ces sentiments ou qualités positives ? "

#### Métaphores et ressources symboliques

Pensez à toutes les autres images, des symboles ou des métaphores cela aidera à vous sentir \_\_\_\_\_ (exemple : calme, apaisée, aimée, protégée, ...). Pensez à des images ou des symboles positifs que vous avez utilisé dans vos œuvres d'art, vos dessins (par exemple : un arbre qui peut à la fois symboliser la force, mais aussi la flexibilité) "

#### Phase 3. Développement des ressources : accéder à plus d'informations

Travaillez une ressource à la fois. "Quand vous pensez à \_\_\_\_\_ (par exemple : l'expérience, la personne, le symbole, etc). Que voyez-vous ? Que ressentez-vous ? Quelles émotions ressentez-vous ? Quelles sensations ressentez-vous dans votre corps ? »

#### Phase 4. Vérification de la ressource

« Quand vous vous concentrez sur \_\_\_\_\_ (répétez la description de l'image) et que vous vous attachez \_\_\_\_\_ (répétez la description des sentiments, des sensations, des odeurs, des sons, etc. ), comment vous sentez-vous ? » (Vérifiez si l'association a effectivement un effet positif. Vérifiez si le patient tolère la connexion à la ressource sans connotations négatives ou affectes). Comment vous sentez-vous maintenant ? »

Par la suite les praticiens EMDR ont rajouté une mesure auto rapportée notée entre 1 (complètement faux) à 7 (complètement vrai) permettant d'évaluer le niveau d'adéquation entre la situation problématique et la ressource travaillée. C'est là un aspect intéressant de la procédure, qui permet de voir évoluer l'indicateur tout au long de la procédure.

Lorsque vous pensez à la situation\_\_\_\_(situation problématique), ainsi qu'à la ressource (le faire pour chaque ressource s'il y en a plusieurs) que vous aimeriez travailler à combien sur une échelle notée de 1 (complètement faux) à 7 (complètement vrai) ressentez-vous comme vraie l'adéquation entre les deux.

#### Phase 5. Installation de ressources

« Maintenant, concentrez-vous sur \_\_\_\_\_ (répétez mot pour mot la description du patient de l'image, ainsi que les émotions et les sensations associées) et suivre mes doigts (s'il s'agit de mouvements oculaires, dans le cas contraire adaptez la consigne au type de stimulation). »

Le clinicien fournit alors plusieurs séries courtes (6 à 12) de stimulation bilatérale. Après chaque set de stimulation bilatérale, le clinicien fait pose la même question. « Que ressentez-vous ou remarquez-vous maintenant ? » (La stimulation bilatérale ne doit pas être poursuivie si le patient signale des associations négatives ou effet). Le matériau

négatif sera soit contenu par l'imaginaire et dans une boîte ou coffre-fort par exemple. Soit le processus devra être recommencé avec une autre ressource.

Phase 6 : Renforcement des ressources : Association avec des indices verbaux ou sensoriels

« Imaginez que vous allez un peu plus loin dans la connexion avec cette ressource » (en fonction du point 2 choisir a, b ou c). »

« Quand vous rappelez ou que vous vous connectez à cette expérience (expérience de succès), quels sont les mots les plus positifs que vous pourriez trouver pour dire quelque chose de positif sur vous-même maintenant ? »

« Quand vous vous pensez à cette personne (ressources relationnelles) et que vous l'imaginez à côté de vous et qu'elle vous donne et vous dit ce dont vous avez besoin. Imaginez comme un processus de fusion progressif entre vous et elle. Quels les mots les plus positifs que vous pourriez trouver pour dire quelque chose de positif sur vous-même maintenant ? »

« Imaginez maintenant cette ressource (métaphores et ressources symboliques) dans vos mains. Imaginez être entouré de cette image ou de ce sentiment. Imaginez respirer ce sentiment et observez à cet égard où dans votre corps vous cette qualité positive se manifester. »

Continuer avec des sets de stimulation bilatérale aussi longtemps que le traitement semble utile et optimiser le caractère positif de la situation.

Phase 7. Établir un scénario du futur

« Imaginez disposer cette ressource à l'avenir lorsque vous faites face \_\_\_\_\_ (décrire la situation difficile identifiée plus tôt). Imaginez posséder le \_\_\_\_\_ (par exemple : le courage, force, limites), pour faire face efficacement à la situation. Imaginez ressentir un sentiment de \_\_\_\_\_ (par exemple : confiance, paix, d'ancrage) lorsque vous êtes dans cette scène. Sentez-vous relié \_\_\_\_\_ (par exemple : le nom de la personne ressource, ressources relationnelles ou de la ressource métaphorique,...). Soyez conscient de votre ressource. »

Continuez avec de courtes séries de stimulation bilatérale tant que traitement apparaît utile).

Lorsque vous pensez à la situation \_\_\_\_\_ (situation problématique), ainsi qu'à la ressource (le faire pour chaque ressource s'il y en a plusieurs) que vous aimeriez travailler à combien sur une échelle noté de 1 (complètement faux) à 7 (complètement vrai) ressentez-vous comme vrai l'adéquation entre les deux. »

Ce processus peut être répété pour chacune des qualités du patient veut renforcer.

## Le protocole de performance optimale

L'objectif du protocole de performance optimale est de faciliter le développement de ressources internes sur des répertoires comportementaux actuels afin d'affronter des situations de défi ou de déployer une ressource existante inhibée par l'anxiété de performance ou par un autre type de blocage. Il s'agit de passer de « bon » à « excellent » (Foster and Lendl, 1995, 1996; Lendl and Foster, 2009). Ce travail intègre les outils habituels de fixation d'objectifs, d'entretien d'explicatifs, etc. Un travail intersession peut s'avérer nécessaire pour ancrer le travail de ressources. Ce protocole s'utilise en outre pour préparer une performance physique, mentale, cognitive, artistique etc. Par conséquent, il est préférable de l'utiliser après le protocole EMDR standard. Précisons qu'il convient de prévoir un espace temps suffisant entre la séance et la performance attendue (15 jours semblent être un espace correct).

### Encadré

#### Histoire du client

Image de l'autorité ? Contrôle perçu au travail ou dans le couple. Fonctionnement scolaire par rapport aux parents, aux professeurs. Personne qui réussissait dans la famille ? Expérience de l'échec ?

#### Sélection de la Cible de travail

Le problème présenté peut être un sujet courant, une situation professionnelle ou une situation dans la recherche de performance du client :

« Qu'est ce qui vous préoccupe maintenant dans votre travail/dans votre musique/art/sport ? ». «Quelle image représente le défi que vous avez actuellement au travail (ou la perspective du début) pour fonctionner mieux ? ». «Quels mots vont le mieux avec cette image et expriment la croyance négative que vous avez maintenant ? ». «Quand vous amenez cette image (liée au travail, l'art, le spectacle ou le sport), que voudriez-vous penser de vous maintenant ? »

#### Elaboration d'un Lieu sûr

«Imaginez un endroit réel ou virtuel, dans lequel vous vous sentez protégé, tranquille et paisible. Notez l'émotion et les sensations physiques quand vous vous imaginez dans ce lieu. Pensez maintenant à comment vous pourriez prendre une ou deux minutes d'un jour de travail intense pour recréer ce lieu sûr et ressentir ce sentiment de bien-être. Imaginez-vous pensant à ce lieu sûr alors que vous êtes sur votre lieu de travail.»

#### Création du Coach Intérieur

« Imaginez une personne réelle ou virtuelle qui peut être une ressource intérieure pour vous, comme un coach intérieur. Il peut être une partie de vous, comme votre Soi ou votre sagesse intérieure. Imaginez la voix de cette personne réelle ou virtuelle, vous calmant quand vous vous sentez mal ou frustré, qui vous rappelle vos forces, talents et vos qualités positives.»

#### Création d'une Équipe Intérieure de support

« Imaginez ce coach intérieur et d'autres personnes qui vous soutiennent et vous encouragent, comme une équipe intérieure, comme une partie de vous qui vous acclame. Entendez et voyez-les maintenant comme s'ils étaient réellement autour de vous, avec des encouragements, vous souriant et vous donnant des conseils quand vous en avez besoin. »

#### Liste des Succès

«Pensez à un moment dans le passé où vous vous êtes senti plus puissant, ou vous aviez

plus de contrôle. Ou bien, lorsque vous avez été heureux des résultats que vous avez obtenus. Notez les émotions et les sensations physiques qui viennent quand vous pensez à ces expériences réussies. Imaginez que vous apportez délibérément ces expériences réussies dans votre esprit quand vous vous sentez découragé, de façon à changer votre état d'esprit pour qu'il soit encore plus puissant et positif. »

#### Lieu Mental

« Dans votre esprit, imaginez un espace interne comme une pièce confortable ou un bel espace en plein air, dans lequel vous pouvez être assis sur votre chaise préférée ou sur l'herbe sous les arbres. Imaginez un grand écran de projection devant vous sur lesquels vous pouvez vous voir réussissant à faire les choses aussi bien que vous voulez les faire dans l'avenir. »

#### Désensibilisation

Désensibilisez le malaise actuel jusqu'à ce que le SUD soit égal à 0.

Le but de cette phase est d'avoir accès au lien entre les performances actuelles et le passé ou les déceptions. Ces connexions apparaissent spontanément, et les mémoires des événements passés deviennent des cibles ultérieures.

#### Installation

« Imaginez maintenant la position, la qualité de voix, des gestes et le sentiment positif dans votre corps comme lorsque vous pensez à la situation cible souhaitée. »

Quand le client arrive à imaginer la situation clairement, le praticien l'installe avec les jeux courts de SBA. Pour un effet maximal, le praticien peut demander au client de se lever et de s'imaginer faisant face à la situation avec les ressources nécessaires. Le praticien peut alors installer l'expérience réussie imaginée tandis que le praticien et le client sont debout.

#### Scanner du corps (idem protocole standard)

#### Clôture (idem protocole standard)

#### Evaluation de la force des associations positives

## Protocole de développement et d'installation de ressources modifié, Fischer (2001)

L'objectif du protocole de Fischer (2001) est de faciliter le développement des ressources internes et d'élargir la fenêtre de tolérance chez les clients ayant des symptomatologies sévères et /ou un déficit d'expériences positives. Il vient en appui pour permettre ensuite un protocole EMDR standard.

### Encadré

1. Définir la ressource nécessaire pour atteindre l'objectif :

Identifier avec le client un problème douloureux, un sentiment ou un défi dans sa vie actuelle ou ce qui est le plus pénible actuellement.

« Quel est le problème qui est le plus pénible dans votre vie au quotidien? Quelle partie de ce problème est le plus difficile pour vous? A quel moment vous sentez-vous découragé par ce problème? »

2. Rechercher une ressource potentiellement aidante:

Demander au client d'imaginer le type de ressources dont il aurait besoin, comment il aimerait se sentir ? : « Quelle force intérieure, ressource ou aptitude pourrait vous aider à ne pas vous sentir si mal ? démoralisé? impuissant? »

Si c'est trop abstrait, demander : « De quel sentiment ou conviction auriez-vous besoin pour être en mesure de (objectif de la ressource) ? »

3. Développer la ressource:

Demander au client d'imaginer comment il se sentirait ou à quoi cela ressemblerait d'avoir cette ressource à l'intérieur du corps et de l'esprit?

Utiliser des images et des phrases pour stimuler la créativité et l'imagination du client: « Si vous vous réveillez chaque matin avec cette ressource, qu'est ce qui serait différent? Comment commenceriez-vous la journée? » Ou « Si vous aviez cette ressource dans chaque cellule de votre corps, comment ça serait? »

4. Elaboration de la ressource :

Travailler ensemble les images proposées par le client : « si vous vous sentez plus (ressources) qu'est-ce qui se passerait ? Quelle serait la prochaine étape ? »

Lier les images avec les sensations physiques, les cognitions, et les sentiments : « quand vous vous imaginez capable de ressentir cela et de faire (image), qu'est ce qui se passe dans votre corps ? Comment le ressentez-vous? Remarquez comme vos pensées évoluent lorsque vous avez cette ressource disponible en vous ? »

Créer des mini-objectifs : « Imaginez vous aller au travail avec cette ressource disponible en vous. Imaginez comme vous affrontez (la situation de défi) avec cette ressource intégrée dans chacune de vos cellules. » Lorsque le client a élaboré la ressource et a des sensations positives et des émotions connectées, la ressource peut être installée.

5. Installation de la ressource :

Revenir sur les images significatives et les phrases associées, les évoquer en y associant la ressource. « Encore une fois, imaginez que vous possédez vraiment cette ressource, autorisez vous à sentir encore plus de (ressource). Notez les sensations dans votre corps qui vont avec cette ressource. »

Relier l'image du mot et les sensations corporelles. Séquences courtes de SBA

Relier le mot et les images : « avec la ressource à l'intérieur, vous vous sentez de plus en plus calme, et tranquille, continuez avec ça. » SBA

Continuer le processus d'installation jusqu'à ce qu'un état positif soit atteint de façon consistante.

Quand l'état positif est installé, il peut être testé en utilisant des situations de défi d'un niveau moyen.

#### 6. Gérer les intrusions négatives :

Lorsque le client rapporte des manifestations négatives ou intrusives (sentiments, pensées, sensations), ces dernières peuvent être réinterprétées comme un défi et pourront permettre de tester le lien avec la ressource.

Cibler les pensées intrusives en utilisant les mots du client et en lui demandant de les localiser dans son corps.

Si après plusieurs essais, les pensées intrusives se maintiennent, arrêter les stimulations bilatérales alternées et utiliser des ressources de psychoéducation : besoin de prendre du temps, difficulté à faire confiance à des sentiments positifs, besoin de plusieurs ressources pour gérer la situation de défi ou le matériel post-traumatique. Lors de séances ultérieures, faire des séances plus courtes sinon les manifestations négatives peuvent s'aggraver.

#### Résumé et renforcement :

Revenir sur l'expérience émotionnelle et somatique quand on imagine avoir la ressource.

Demander au client d'imaginer un symbole, une image, un mot, ou un mantra qui pourrait l'aider à contacter la ressource chaque fois qu'il en a besoin au cours de la journée.

Relier les images de la ressource avec le symbole ou le mantra et installer à l'aide de courtes séries de stimulations bilatérales.

Encourager le client à penser à l'image ou au mantra fréquemment et à utiliser des indices de rappel visuels ou écrits dans son environnement pour lui rappeler de le faire.

#### Renforcement de la ressource dans le temps :

Lors des sessions ultérieures: «Comment ça se passe lorsque vous utilisez l'image [ou le mantra] pour vous connecter à la ressource?» «Lors de situations délicates, avez-vous essayé d'accéder à vos ressources pour vous sentir moins dépassé? »

Rappel : si le client possède peu de ressources ou a des affects négatifs, lui demander de pratiquer régulièrement l'utilisation des ressources. Si le client présente des difficultés, diminuer la quantité de défi ou augmenter la ressource: ajouter des ressources supplémentaires nouvelles ou déjà installées à la situation future. Évaluer régulièrement la part des ressources intégrées à chaque séance de thérapie : les imaginer comme des «alliées» thérapeutiques pour le client et le thérapeute.

#### 9. Aider le client à généraliser l'utilisation des ressources :

Pour les clients qui ont eu peu d'expériences de maîtrise ou de sécurité ou un sentiment de ressources, apprendre à généraliser les ressources nouvellement développées est une partie essentielle du traitement.

Utiliser la psychoéducation pour apprendre au client comment, quand utiliser les ressources dans la vie quotidienne : pour anticiper les événements stressants et les défis quotidiens, lorsqu'il est stimulé par un déclencheur, lorsqu'il est anxieux ou dépassé, etc.

Les pensées intrusives doivent être anticipées et gérées (section 6)

Pour les patients très instables, l'utilisation de la stimulation bilatérale continue est utile afin d'augmenter leur fenêtre de tolérance. La stimulation continue fournit un moyen d'installer la parole, la résolution de problèmes, et les éléments de psychoéducation utiles pour la thérapie

## Protocole des quatre éléments (Shapiro, 2012)

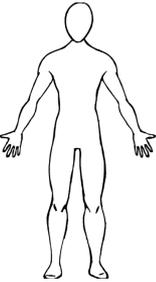
La technique des quatre éléments d'Elan Shapiro (Lobenstine et Shapiro 2007) traduite par François Mousnier-Lompré en 2010 et adaptée par nos soins.

La technique des quatre éléments d'Elan Shapiro (2007) a pour une part été adaptée par Jenny Rydberg et se décompose en plusieurs étapes. L'exercice prend appui sur une conception très symbolique des quatre éléments que sont la terre, l'air, l'eau et le feu, à laquelle il convient bien entendu, même à minima d'adhérer. Ce protocole, une fois appris avec le thérapeute peut faire l'objet d'une auto-application par les patients.

Phase 1 : Donnez au patient la feuille relative aux quatre éléments (cf. Tableau 8.3) et expliquez le principe.

Psychothérapeute : « Nous allons tenter ensemble d'estimer votre niveau de stress. Sur une échelle de 0 à 10, où 0 signifierait aucune perturbation et 10 le plus haut niveau de perturbation que vous puissiez imaginer, à combien évaluez-vous le niveau de stress que vous ressentez maintenant ? »

Tableau 4.2. Instructions pour l'exercice des Quatre éléments, exercice de gestion du stress (Shapiro, 2007).

Quatre éléments pour faire baisser le stress : La Terre, L'Air, l'Eau et le Feu			
	Le Feu (enflammez votre imagination)	Le Pouvoir de l'Imaginaire Image d'un lieu sûr, d'une ressource	
	L'Eau (la salive)	Calme, concentré, maître de Soi	
	L'Air (respiration)	Centration, équilibre, force	
	La Terre (ancrage)	Ancrage, sécurité, dans le présent	

Psychothérapeute : « Les déclencheurs de stress, internes et extérieurs, ont un effet cumulatif pendant la journée. On gère mieux le stress quand on reste à l'intérieur de sa fenêtre de tolérance aux excitations. L'idée ce n'est pas d'éviter totalement le stress, c'est impossible, mais c'est de rester dans cette fenêtre de tolérance. Cette fenêtre de tolérance c'est au fond ce que l'on est capable d'accepter sans que pour autant cela nous fasse du mal. Une manière de faire consiste à se poser régulièrement la question plusieurs fois par jour afin de savoir si vous êtes toujours à l'intérieur de votre fenêtre

de tolérance. Cela revient à contrôler son niveau de stress et ensuite à faire les exercices qui s'imposent pour en réduire le niveau. Portez un bracelet, une montre ou quelque chose d'autre qui pourrait constituer comme un repère, un indice de rappel qui lorsque vous y faites attention ou lorsque vous le remarquez serait un déclencheur qui vous conduirait à faire la mesure de votre niveau de stress (cela peut par exemple être un élastique de couleur ou une ficelle colorée que vous pourriez intentionnellement porter à votre poignet à partir de maintenant, aussi un bracelet ou une gourmette, une montre, une bague,...). Chaque fois que vous remarquerez cet objet, faites une mesure de votre niveau de stress et mettez en œuvre dans votre tête l'exercice des quatre éléments que nous allons envisager ensemble tout à l'heure. L'objectif (modeste) est de réduire votre niveau de stress d'un ou deux points chaque fois, et de le faire n'importe quand dans la journée. En empêchant l'accumulation de réactions au stress, vous arriverez mieux à rester dans votre fenêtre de tolérance.

Phase 2. La Terre : Ancrage et sécurité. C'est l'ici et maintenant, le présent et la réalité  
Psychothérapeute : « La Terre, c'est l'ici et maintenant, c'est le présent et la réalité, c'est l'ancrage et la sécurité. Je vous demande de prendre une ou deux minutes pour « atterrir »... pour être ici et maintenant. Posez vos deux pieds par terre. Repositionnez-vous, ressentez chacun de vos points d'appui, puis balayez du regard toute la pièce et nommez trois objets de formes et de couleurs différentes que vous voyez, puis identifiez trois bruits que vous entendez, et touchez trois textures/surfaces en prêtant attention aux sensations dans la paume de la main. » Vous sentez-vous ancré ici, bien en sécurité dans le sol ? ».

Phase 3 : L'Air : Respirer pour s'équilibrer et se recentrer.

Psychothérapeute : « Quand on est anxieux ou stressé cela se répercute tout de suite sur notre respiration. Cette dernière est plus saccadée et parfois même elle se bloque. Ainsi, respirer peut contribuer à réduire ce stress et à reprendre le contrôle sur les tensions que l'on peut ressentir. Tout en vous sentant ancré dans l'ici et maintenant, inspirez profondément par le nez et sentez l'air passer à travers votre trachée et se diriger vers vos poumons, et ensuite lors de la seconde inspiration, sentez l'air passer dans vos bras, vos mains, jusqu'au bout de vos doigts, et se diffuser également vers votre ventre, vos jambes, vos chevilles, vos pieds, et jusqu'au bout de vos orteils. Imaginez cela. Sentez l'air vous traverser, membre par membre, et prenez conscience de combien cet air est bénéfique. Prenez conscience du fait que le simple fait de respirer, d'inspirer et d'expirer, vous permet de vivre. Lors de cette expiration, laissez-vous vous enfoncer plus profondément dans le sol, vous détendant de plus en plus. Renouvelez cette lente respiration quatre ou cinq fois, en restant concentré, en vous focalisant sur cet air qui entre en vous et en ressort librement. Si vous sentez que votre esprit s'égare de votre respiration, ramenez-le simplement vers votre souffle. Et si par hasard des pensées viennent traverser votre esprit, considérez-les simplement comme des pensées, ne les jugez pas, et laissez-les quitter votre esprit pour pouvoir recentrer votre attention sur votre respiration. Si vous n'y arrivez pas, laissez vous aller, laissez ces pensées vous traverser.

Concentrez-vous ensuite sur votre abdomen, sentez-le gonfler lors de l'inspiration et se détendre lors de l'expiration. Mettez votre main sur votre ventre, sentez-le se gonfler et se remplir d'air lorsque vous inspirez. Puis sentez-le se dégonfler lors de l'expiration. Sentez l'air sortir par votre bouche, tout en vous enfonçant de plus en plus dans le sol. En expirant, vous imaginez que vous laissez s'en aller une partie du stress et que vous

l'expulsez en expirant. Dirigez votre attention à l'intérieur, vers le centre de vous-même. »

Phase 4 : L'Eau : C'est le calme et le contrôle.

Psychothérapeute : « Quand on est anxieux ou stressé, on a souvent la bouche sèche, parce qu'une partie de la réaction au stress déterminée notamment par le système nerveux sympathique consiste à bloquer le système digestif et donc le processus de salivation. A l'inverse, si vous commencez à faire de la salive, vous vous connectez de nouveau sur le système digestif (ou le système nerveux parasympathique) et vous induisez une relation inverse. C'est la raison pour laquelle, tout en étant ancré dans l'ici et maintenant, tout en respirant par le nez en sentant bien l'air, je vous demande maintenant de vous faire saliver, soit simplement en y pensant ou en pensant à une saveur, soit en prenant une gorgée ou une bouchée d'une boisson ou d'un aliment. Quand vous produisez de la salive, votre esprit contrôle très bien vos pensées et votre corps. Dirigez tout simplement votre attention sur la production de salive. »

Phase 5 : Le Feu : Eclairez le chemin de votre imagination.

Psychothérapeute : « Tout en continuant à sentir la sécurité de vos pieds sur le sol ici et maintenant, de vous sentir centré grâce à vos inspirations et à vos expirations, à vous sentir calme et maître de vous en produisant de plus en plus de salive, pensez à quelque chose, à un objet ou à une activité qui vous ferait du bien, qui apporterait un soulagement ou un confort physique (douche fraîche, bain chaud, bouquet de fleurs, parfum agréable, chocolat chaud, cheminée, coucher de soleil, musique préférée, s'allonger sur un canapé ou dans l'herbe...), imaginez-le concrètement en laissant votre corps se rappeler. En même temps, faites des tapotements alternés gauche-droite sur vos épaules, doucement, lentement. Vous pouvez aussi bouger vos orteils ou vos pieds en alternance dans vos chaussures. »

Faire 6 à 7 SBA lentes auto-pratiquées (le tapping semble remporter l'approbation des patients dans ce genre de situation !)

Psychothérapeute : « Maintenant, touchez votre bracelet (ou votre montre ou toute autre chose que vous portez sur vous en permanence et centrez-vous sur ça). »

Faire 6 à 7 SBA lentes auto-pratiquées

Psychothérapeute : « Maintenant nous allons évaluer votre niveau de stress, où 10 représente le pire stress possible et 0 pas de stress du tout. Où en êtes-vous maintenant, sur notre échelle de stress de 0 à 10 ? »

Répétez l'exercice autant que nécessaire. Chaque répétition de l'exercice devrait faire baisser le niveau de stress d'un cran ou deux (évalué entre 0 et 10).

Psychothérapeute : « Pratiquez l'exercice des Quatre éléments au moins dix fois par jour pendant les deux premières semaines. Il est utile de vous entraîner lorsque vos niveaux de stress ne sont pas élevés, pour créer le conditionnement positif qui vous aidera à vous en servir plus efficacement en cas de stress élevé. »