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 (utilisez 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 : Accentuation**: 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 provoque le contact de cet arbre, de cette branche avec votre corps. Qu’est-ce que vous ressentez ? »

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

**Etape 4 : SBA**: 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 : 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 clé 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 : 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 : Réplique avec dérangement**: 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 : Auto-réplique avec dérangement**: 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 mentalement 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. »