

LA METHODE DU LIEU SUR

L'hypnose thérapeutique, les TCC et l'EMDR utilisent la méthode du lieu sûr. L'objectif est de créer un conditionnement, un déclencheur qui suscite une réaction automatique à partir d'une image ou un mot clé, afin que le patient puisse se sentir bien, en induisant rapidement un état de relaxation, en cas de stress important.

Ce lieu sûr, aussi appelé lieu sécurisé, ancrage, signe-signal, peut aussi servir de refuge, dans lequel le patient pourra revenir durant la séance, quand les réactions dues à l'exposition au traumatisme sont trop fortes.

Choisir un lieu

Il est demandé au patient de choisir un lieu sûr qui induit le calme et la sécurité. Il peut être imaginaire ou réel, passé ou actuel :

« Vous allez maintenant imaginer un endroit... un endroit calme et agréable... un endroit où vous pouvez tout oublier... un endroit où vous êtes bien... un endroit sécurisant et apaisant... un lieu de refuge... 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 vous voyez vous évoluer à l'intérieur de ce lieu sûr... vous imaginez les moindres détails...

Vous vous laissez complètement imprégner par ce lieu sûr... en le vivant pleinement de façon tout-à-fait positive... ».

Émotions et sensations¹

On demande ensuite au patient de sentir les émotions liées au lieu sûr et les sensations corporelles agréables qu'il procure².

« Quand vous pensez à ce lieu sécurisant, calme et agréable... soyez sensible à ce qui s'y passe... observez vos émotions... observez ce que vous ressentez et notez ce que vous voyez, ce que vous entendez... ».

Mot clé

Le psychothérapeute demande au patient 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)... »

¹ L'EMDR adjoint aux différentes étapes du lieu sûr, la SBA (Stimulation Bilatérale Alternée). Cette accentuation a pour fonction de renforcer la situation de bien-être. Le psychothérapeute rajoute au patient les yeux ouverts « Concentrez-vous sur ces sensations et suivez mes doigts avec vos yeux (4 à 6 mouvements lents)... Comment vous sentez-vous maintenant... ».

² Le sujet peut avoir les yeux fermés (hypnose) ou les yeux ouverts (TCC, EMDR).

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... ».

Auto-réplique et perturbation

Quand le patient a réussi cette étape, le psychothérapeute lui 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.

« Maintenant... vous allez laisser venir en vous une pensée... une image perturbante... et les sensations qui l'accompagnent... ».

Ensuite... laissez venir... votre mot clé et votre lieu sur... Notez les changements qui interviennent dans votre corps... ».

Entraînement

Le psychothérapeute invite le patient à s'entraîner à faire cet exercice chez lui, notamment lorsqu'il sera confronté à des situations stressantes.

Septembre 1996