



## Le lieu calme

Une pratique de visualisation pour retrouver un espace intérieur de sécurité

Cette pratique utilise votre imagination pour créer un espace intérieur paisible – un lieu qui vous appartient et que vous pouvez rejoindre à tout moment pour apaiser des émotions intenses ou un sentiment de surcharge.

Si le mot « sécurité » vous semble trop fort, choisissez celui qui vous correspond mieux : un lieu tranquille, un endroit où vous aimeriez être, où vous pourriez vous sentir au repos. Cette pratique est entièrement modulable selon vos besoins et vos ressentis.

### 1 Trouvez votre lieu

Prenez quelques instants pour réfléchir à un lieu que vous trouvez beau, apaisant ou simplement agréable. Ce peut être un lieu réel que vous avez visité, un endroit vu en photo ou dans un livre, ou un lieu entièrement imaginaire.

#### Questions pour vous guider

- Avez-vous besoin d'être en extérieur ou en intérieur – ou quelque chose d'intermédiaire ?
- Y a-t-il besoin de contact avec l'eau, des arbres, la nature ?
- Préférez-vous vous voir en mouvement ou tranquille, immobile ?
- Quel type d'atmosphère recherchez-vous – lumineuse, douce, silencieuse... ?

## 2 Décrivez votre lieu avec tous vos sens

Une fois votre lieu choisi, explorez-le en détail avec vos cinq sens. Plus la description est précise, plus la ressource sera ancrée.

### Ce que vous pouvez explorer

- Ce que vous voyez : paysages, couleurs, lumière, objets, détails...
- Ce que vous entendez : sons de la nature, musique, silence...
- Ce que vous sentez : fleurs, bois, mer, air frais...
- La température et la texture de l'air autour de vous.
- Ce que vous pouvez toucher : sable, herbe, eau, une surface douce...

### Espace pour noter votre description

Écrivez votre description ici...

## 3 Identifiez ce qui rend ce lieu sûr

Qu'est-ce qui fait que ce lieu vous convient là, maintenant ? Prenez le temps d'identifier les éléments qui contribuent à votre sentiment de calme.

### Quelques pistes

- L'absence d'autres personnes — ou au contraire une présence rassurante (personnage imaginaire ou animal).
- Le sentiment d'être caché-e, protégé-e, ou au contraire ouvert-e sur l'horizon.
- Une atmosphère particulière — lumière, son, température.

### Notez les éléments clés de votre lieu

Écrivez votre description ici...

## 4 Ancrez votre lieu – un mot et un geste

Pour pouvoir retrouver facilement ce lieu dans votre quotidien, il est utile de l'associer à un mot et à un geste physique.

### Un mot

Laissez venir un mot qui représente cet endroit : « mon cocon », « ma clairière », ou tout autre mot qui correspond à votre expérience. Ce mot pourra vous y reconnecter instantanément.

### Un geste d'ancrage

- Serrer les mains ou poser une main sur le cœur.
- Toucher un objet que vous portez toujours sur vous.
- Un ancrage olfactif : une huile essentielle, un parfum familial.

*Le câlin du papillon : croisez vos bras, posez les mains sur vos épaules et tapotez doucement en alternance. Si cela renforce votre sensation de calme, continuez aussi longtemps que vous le souhaitez.*

## Conseils pour améliorer votre pratique

Soyez patient·e. La première fois donne une ébauche – les fois suivantes l'affinent. Si des pensées parasites émergent, laissez-les passer sans jugement.

Rendez-le accessible. Associez ce lieu à un objet concret : une photo, un petit objet que vous gardez avec vous, une note dans votre téléphone.

Pratiquez régulièrement. Le pratiquer dans les moments de calme permet de le rendre disponible automatiquement dans les moments difficiles. Chaque tentative est une réussite en soi.

Laissez-le évoluer. Votre lieu peut changer selon les séances et les besoins. Vous en avez plusieurs – c'est tout à fait normal.

Les bienfaits : réduction de l'intensité émotionnelle · création d'un sentiment de sécurité intérieure · meilleure capacité à se recentrer lors de moments de surcharge émotionnelle.

*Si cette pratique vous semble difficile ou provoque des émotions désagréables, n'hésitez pas à en parler à votre professionnel·le de santé formé·e au psychotraumatisme.*

## Questions fréquentes

Q1

### Que faire si les pratiques de stabilisation ne semblent pas suffisantes ?

Les pratiques de stabilisation sont conçues pour atténuer les pics émotionnels — elles ne remplacent pas un travail thérapeutique de fond. Il est recommandé de les combiner avec des ressources externes (soutien social, thérapie) et d'éviter de se culpabiliser si elles ne suffisent pas dans l'immédiat.

Q2

### Comment pratiquer le lieu calme si on a du mal à imaginer un lieu sécurisé ?

Il est possible de créer un lieu entièrement imaginaire, même fantastique — inspiré de films, livres ou d'un souvenir agréable. Cette approche contourne les difficultés liées à la mémoire biographique.

Q3

### Quels sont les bénéfices à long terme, même si les effets semblent limités au début ?

Avec une pratique régulière, la fenêtre de tolérance s'élargit progressivement. Les pratiques deviennent plus automatiques et renforcent les ressources personnelles sur le long terme.

Q4

### Pourquoi le lieu calme est-il souvent visualisé sans présence humaine ?

La présence de personnes réelles peut réactiver des émotions ou des souvenirs. Si vous le souhaitez, des personnes imaginaires peuvent tout à fait y figurer. Et si votre lieu est « parasité », vous pouvez toujours en créer un autre — il n'y a pas de limite.



## Difficultés fréquentes et réponses

Ce que d'autres participant·es vivent — et comment y faire face

Vous n'êtes pas seule si cette pratique soulève des difficultés. Voici les situations les plus fréquemment rencontrées et les pistes pour avancer à votre rythme.

### La pratique est lente, laborieuse, sans image nette

*"C'était fastidieux, je n'avais pas vraiment de lieu précis."*

#### Ce que vous pouvez vous dire

Pour un cerveau impacté par un vécu traumatique, aller à l'intérieur de soi, créer un espace intérieur, ralentir — tout cela va à contre-courant du fonctionnement habituel, qui cherche plutôt l'évitement ou le mouvement.

**La première fois donne une ébauche — les fois suivantes l'affinent. Répéter, c'est avancer.**

### Trop de lieux, impossibilité de choisir

*"Il y avait trop de choix, je ne savais pas lequel choisir, j'ai du mal à me décider."*

#### Ce que vous pouvez vous dire

Il n'y a pas de lieu parfait et définitif à trouver. Posez-vous simplement cette question : là, maintenant, où est-ce que j'aimerais être ?

Voyager dans plusieurs lieux pendant la pratique, c'est déjà une régulation — votre système nerveux cherche des états agréables, et c'est suffisant.

**Ce qui compte, ce n'est pas le lieu trouvé — c'est ce qui se passe dans votre corps pendant que vous le cherchez.**

## Le besoin de contrôle empêche de s'abandonner à la pratique

*"J'essayais d'enlever ce qui ne me convenait pas dans le lieu réel, c'était trop contrôlé."*

### Ce que vous pouvez vous dire

Ce besoin de contrôle n'est pas un obstacle — c'est une protection qui a tout son sens. Inutile de chercher à le faire disparaître.

**Le sentiment de sécurité augmentera progressivement, et le besoin de contrôle diminuera en conséquence, naturellement.**

*On peut tout à fait vivre cette pratique avec beaucoup de contrôle — c'est une étape normale.*

## La guidance ou la présence du groupe déclenche de la méfiance

*"La voix est trop douce, ça m'active de la méfiance." / "Je ne m'abandonne pas en groupe."*

### Ce que vous pouvez vous dire

Une voix douce ou posée peut activer de la méfiance quand on a vécu des situations où la bienveillance cachait quelque chose. C'est une réaction qui a du sens au regard de votre histoire.

### Ce que vous pouvez faire

- Faire la pratique de façon autonome, sans suivre la guidance audio.
- L'explorer par écrit, à votre propre rythme.
- Aller chercher une autre ressource personnelle pendant ce temps.

*L'objectif n'est pas de suivre la pratique telle qu'elle est proposée — c'est d'observer ce qui se passe en vous et de trouver ce qui vous convient.*

## Des souvenirs ou des intrusions surviennent pendant la pratique

### Ce que vous pouvez vous dire

Aller vers l'intérieur de soi peut réactiver des traces — c'est tout à fait normal et cohérent avec votre vécu. Ce n'est pas un signe que la pratique ne vous convient pas.

**Vous avez le droit d'arrêter à tout moment, de poser la pratique et de revenir à une ressource que vous connaissez déjà.**

*Avoir à portée un objet, une sensation ou une image qui vous apaise peut vous aider à retrouver un ancrage si vous êtes déclenché-e.*

## Impossibilité d'accéder à un sentiment de sécurité

*"Je n'ai pas de souvenir où je me suis sentie en sécurité."*

### Ce que vous pouvez vous dire

Ne cherchez pas nécessairement un lieu « sûr » — cherchez simplement un lieu un peu mieux. Pas parfait, juste un peu plus calme.

**Vous pouvez construire un lieu entièrement imaginaire, même fantaisiste. Personne ne peut venir altérer ce que vous inventez.**

*C'est précisément sa qualité imaginaire qui le rend précieux et intouchable.*

## Se sentir tiraillé-e, entre résistance et envie d'essayer

*"Je sens que ça m'invite mais je suis tiraillée. Je ne veux pas mais j'aurais envie de bâiller."*

### Ce que vous pouvez vous dire

Ce tiraillement est une information intéressante : une partie de vous résiste, une autre est attirée. Ces deux parties coexistent — vous n'avez pas à trancher.

**L'objectif est l'auto-observation, pas la bonne performance.**

*La prochaine fois, avec cette connaissance de vous un peu mieux élaborée, vous pourrez peut-être choisir différemment. Chaque tentative compte.*

Chaque difficulté rencontrée est une information intéressante sur votre fonctionnement — pas un signe d'échec de la pratique.