



## Le contenant

Une ressource pour se sentir en sécurité avec ses émotions

La technique du contenant est conçue pour aider à gérer des émotions ou souvenirs difficiles en les plaçant temporairement dans un espace sûr. Il ne s'agit pas de les supprimer ou de les ignorer, mais de les déposer avec respect pour y revenir plus tard, dans un contexte sécurisant.

Cette pratique est particulièrement utile dans les moments où vous vous sentez submergé-e, dissocié-e ou débordé-e par vos pensées.

Important : vous ne pouvez pas mettre des personnes dans votre contenant — seulement les souvenirs ou pensées qui y sont associés.

### Quand utiliser le contenant ?

#### Le contenant est utile quand...

- Des émotions ou souvenirs intenses deviennent accablants.
- Vous avez besoin de vous concentrer sur une tâche mais vos pensées vous distraient.
- Avant ou après une séance, pour organiser ou apaiser vos ressentis.
- Vous vous sentez déconnecté-e, en état de dissociation ou submergé-e.



## Les 8 étapes de la pratique

Prenez votre temps — chaque étape peut être adaptée à vos besoins

### Les caractéristiques d'un bon contenant

#### Sûr

Ce que vous y placez y reste en toute sécurité. Personne d'autre ne peut y accéder sans votre accord.

#### Personnalisé

Une boîte, un coffre-fort, une bulle lumineuse, un objet réel — tout ce qui vous semble apaisant et sécurisant.

#### Contrôlé par vous

Vous décidez quand ouvrir ou fermer votre contenant. Vous avez le contrôle total.

### 1 Créer votre contenant

Laissez venir spontanément une image : une boîte, un coffre, un vase, une armoire... Plusieurs images peuvent émerger avant que vous ne vous décidiez.

#### Définir ses caractéristiques

- Taille : petit, grand, ou « sac de Mary Poppins » (petit dehors, immense dedans).
- Matière et couleur : laissez venir ce qui vous semble juste.
- Mécanisme de fermeture : serrure, mot de passe, lumière protectrice...

*Votre contenant peut aussi être un objet réel : une boîte décorative, un carnet fermé.*

## 2 Observer l'espace intérieur

Prenez le temps de voir ou de sentir l'espace disponible à l'intérieur. Quelle est sa capacité ? Comment vous sentez-vous en l'observant ?

## 3 Déposer ce qui est difficile

Respirez profondément. Laissez aller ce que vous souhaitez déposer : pensées, émotions, souvenirs perturbants, inquiétudes – du passé, du présent, du futur.

### Différentes façons de déposer

- En images : cailloux qui se posent, sable qui s'écoule, fils lumineux qui partent.
- Par écrit : notez des « titres » (quelques mots) sur des bouts de papier à y déposer.
- Par sensation : ressentir simplement le dépôt d'un trop-plein, sans spécifier.
- Par la respiration : à l'inspiration, prenez en vous ; à l'expiration, déposez.

## 4 Communiquer avec ce que vous déposez

Dites aux éléments déposés que vous allez revenir vers eux – mais quand VOUS l'aurez décidé. Peut-être une chose à la fois, dans un meilleur état, peut-être accompagné-e.

*Cette communication peut se faire mentalement, par écrit, ou avec vos propres mots.*

## 5 Fermer le contenant

Visualisez la fermeture de votre contenant. Choisissez un système qui vous convient et assurez-vous qu'il soit bien fermé.

**Ce contenant vous appartient exclusivement. Personne d'autre ne peut y accéder.**

## 6 Déposer le contenant dans un lieu sécurisé

Placez votre contenant dans un endroit où il peut attendre tranquillement – un lieu que vous connaissez ou imaginez, de totale sécurité.

*Ce lieu est différent de votre lieu calme / lieu sûr : l'un est une ressource positive, l'autre est un lieu de sécurité neutre pour le contenant.*

## 7 Observer l'effet

### Questions à se poser

- Comment est-ce pour moi de savoir que ce contenant existe ?
- Qu'est-ce que ça change d'avoir déposé ces éléments ?
- Même si c'est un tout petit pas, qu'est-ce que je remarque ?

## 8 Revenir au moment présent

Retrouvez votre respiration naturelle. Revenez progressivement au présent : touchez un objet autour de vous, décrivez à voix haute ce que vous voyez, ou écoutez une musique apaisante.



## Points d'attention

### À garder en tête

#### Risque de dissociation

Si vous vous sentez déconnecté·e après cet exercice, utilisez vos cinq sens pour vous ancrer : touchez une surface, respirez profondément, buvez une boisson chaude.

#### Respectez votre rythme

Si visualiser un contenant semble difficile, c'est normal. Pratiquez dans un moment calme et soyez patient·e avec vous-même. Ce qui n'a pas marché aujourd'hui peut marcher demain.

#### Un outil évolutif

*Votre contenant peut évoluer avec vous. Si une image ne fonctionne plus, créez-en une nouvelle, mieux adaptée à vos besoins du moment.*

Entraînez-vous lorsque vous vous sentez relativement calme – cela renforce votre capacité à utiliser cette pratique en cas de besoin. Ce que vous y placez est toujours en sécurité et sous votre contrôle.