



L'exercice des quatre éléments

Une pratique d'ancrage pour réduire le stress et revenir au présent

Lorsqu'on a vécu des traumatismes, des éléments déclencheurs du quotidien peuvent réactiver la mémoire traumatique et entraîner toute une série de réactions dans le corps – cœur qui s'emballé, ventre qui se noue, sensation de froid ou de chaleur – qui donnent le sentiment ici et maintenant d'être en danger.

Cette pratique a pour but de réduire le stress en vous aidant à prendre conscience que vous êtes en sécurité ici et maintenant, et en donnant à votre corps l'information qu'il peut relâcher l'hypervigilance liée à la mémoire traumatique.

Cette pratique est particulièrement utile juste après avoir été déclenché-e ou activé-e par une perturbation. Pratiquez-la aussi dans les moments calmes pour en faire un automatisme.

Les quatre éléments – vue d'ensemble


Terre
Ancrage


Air
Respiration


Eau
Calme


Feu
Imagination



Les quatre éléments en détail

Pratiquez chaque élément à votre rythme

T

La Terre

Ancrage

La terre, c'est l'ancrage dans le moment présent. Commencez par vous orienter physiquement dans l'espace.

Ce que vous faites

- Posez vos pieds au sol et appuyez — sentez l'appui, la tonicité.
- Tenez votre colonne droite, redressez votre menton.
- Regardez autour de vous.
- Dites à voix haute la date et votre âge.

Observez 3 x 3

- 3 choses agréables que vous voyez — nommez-les.
- 3 sons distincts que vous entendez maintenant.
- 3 sensations neutres ou agréables dans votre corps.

A

L'Air

Respiration

L'air, c'est votre respiration — l'une des portes d'entrée les plus directes pour réguler votre système nerveux.

Trois pratiques au choix

- Cohérence cardiaque : inspiration 5s, expiration 5s, plusieurs cycles.
- Respiration en carré : inspirez 4s pause 4s expirez 4s pause 4s.
- Respiration anti-panique : grande inspiration apnée cage thoracique comprimée expiration très lente, comme dans une paille.

Expérimentez pour trouver la respiration qui vous convient le mieux. Faites une pause si nécessaire.



E L'Eau

Calme & contrôle

L'eau évoque le calme et le contrôle. Quand on est très stressé, la bouche s'assèche (système sympathique). Activer la salivation signale au corps qu'il peut se détendre.

Deux approches au choix

- Imaginez un goût qui fait saliver — une eau citronnée, un aliment acidulé. Observez ce qui se passe dans votre bouche.
- Visualisez une image d'eau apaisante — un lac, une cascade, une rivière.

Choisissez ce qui fonctionne pour vous. L'objectif est de vous connecter à la sensation de calme, quelle que soit la forme.

F Le Feu

Imagination

Le feu, c'est la lumière intérieure — une métaphore pour allumer votre imagination et aller chercher des ressources là où vous en avez besoin.

Ce que vous faites

Pensez à un endroit où vous aimeriez être là, maintenant. Un endroit où vous pourriez vous sentir bien ou au repos — sous votre couette, dans la nature, un lieu connu ou imaginaire.

Ce n'est pas extraordinaire — c'est juste un endroit où là, maintenant, vous aimeriez être.



Associer les quatre éléments

Renforcer l'état de régulation en les réunissant

Une fois que vous avez traversé les quatre éléments individuellement, associez-les ensemble pour amplifier l'effet de régulation.


Terre
Ancrage


Air
Respiration


Eau
Calme


Feu
Imagination

Tenez-vous ancré-e dans la terre — orienté-e ici et maintenant. Laissez l'air circuler à l'intérieur de vous pour vous recentrer. Connectez-vous à l'eau pour retrouver le calme et le contrôle. Allumez le feu de votre imagination pour rejoindre l'endroit où vous aimeriez être.

Créer votre ancrage personnel

Pour pouvoir vous reconnecter facilement aux quatre éléments dans les moments difficiles, choisissez un ancrage qui vous permettra de les rappeler instantanément.

Un geste

Poser les mains ensemble, une main sur le cœur, les paumes sur les cuisses...

Un objet

Un objet que vous portez toujours avec vous et que vous touchez.

Une odeur

Une huile essentielle, un parfum que vous avez toujours sur vous.

Une musique

Un morceau ou une mélodie qui vous reconnecte à un état de calme.

En option : le câlin du papillon

Si, une fois connecté-e aux quatre éléments, vous ressentez des sensations positives, vous pouvez les renforcer avec le câlin du papillon.

Croisez vos bras, posez les mains sur vos épaules, et tapotez doucement en alternance d'un côté puis de l'autre (stimulations bilatérales alternées lentes). Vous pouvez aussi le faire sur vos cuisses.

Yeux ouverts ou fermés — c'est vous qui décidez. Continuez aussi longtemps que vous le souhaitez.

Si cette option est neutre ou inconfortable pour vous, elle n'est pas nécessaire.

Ces quatre éléments sont disponibles en vous à tout moment. Plus vous les pratiquez dans les moments calmes, plus ils seront accessibles automatiquement dans les moments difficiles.