

## DÉVELOPPER ET RENFORCER UN LIEU SÛR

Utiliser un autre affect si c'est plus approprié pour votre patient (e.g., calme, contrôle)

- 1 - **Image** « Je voudrais que vous pensiez à un endroit que vous connaissez ou à un lieu imaginaire où vous vous sentez calme et en sécurité. Peut être sur une plage ou assis au bord d'un ruisseau de montagne » [pause] « Où aimeriez vous être ? »  
EA
- 2 - **Emotions et sensations:** « Quand vous pensez à cet endroit sécurisant et calme, notez ce que vous voyez entendez, et comme vous sentez bien en ce moment » [pause] « Qu'est ce que vous notez ? »
- 3 - **Accentuation :** « Concentrez vous sur ce lieu sécurisant et calme, ses vues, bruits, odeurs et les sensations dans votre corps. » « Dites moi ce que vous notez »
- 4 - **SBA :** « Laissez venir l'image de cet endroit sécurisant et calme. Concentrez-vous sur la sensation agréables dans votre corps et permettez vous d'en profiter. Maintenant concentrez vous sur ces sensations et suivez mes doigts des yeux » [4-6 séries de SBA] « Comment vous sentez vous maintenant ? »
- Si positif : « Concentrez vous sur cela » (répétez les SBA) « Comment vous sentez vous maintenant ? »
- 5 - **Mot-clé / Réplique :** « Y a-t-il un mot ou une expression qui représente cet endroit sécurisant et calme ? »  
« Pensez à \_\_\_\_\_ et notez les sensations agréables que vous ressentiez quand vous pensiez à ce mot »  
« Maintenant, concentrez vous sur ces sensations et le mot clé et suivez mes doigts » (4-6 séries de SBA)  
« Comment vous sentez vous maintenant ? » Répétez les mots plusieurs fois. Augmentez les sensations positives en faisant plusieurs séries de SBA.
- 6 - **Auto réplique :** « Maintenant, je voudrais que vous faisiez cet exercice seul : que vous laissiez revenir l'image avec ce mot (ou cette expression) et que vous notiez comment vous vous sentez »
- 7 - **Réplique avec un dérangement :** « Maintenant, laissez venir une pensée perturbante, légère et récente, et les sensations qui l'accompagnent » « Notez les changements qui interviennent dans votre corps lorsque vous laissez venir votre lieu sécurisant et calme. » S'il y a un changement positif, renforcez avec des SBA.
- 8 - **Auto réplique avec un dérangement :** « Maintenant, je voudrais que vous pensiez à une autre pensée perturbante et que vous laissiez venir votre lieu sécurisant et calme par vous-même » « Notez à nouveau les changements qui interviennent dans votre corps lorsque vous laissez venir votre lieu sécurisant et calme. » S'il y a un changement positif, renforcez avec des SBA.
- 9 - **Accentuer et renforcer (optionnel) :** « Fermez les yeux, concentrez vous sur vos émotions et faites lentement des tapotements de façon alternative sur vos coudes 6 fois ». « Je vous invite également à renforcer de cette façon les changements positifs que vous obtenez en utilisant le lieu sûr à la maison »
- 10 - **Exercer de manière autonome / Journal DICES :** « Je voudrais que vous effectuiez cet exercice, d'ici notre prochaine séance, à chaque fois que vous vous sentirez gêné » « Notez dans votre journal les déclencheurs, les images, les cognitions, les émotions et les sensations que vous avez eues et nous en parlerons lors de notre prochaine rencontre. »