

# LE LIEU SÛR

## Le principe :

Le stress engage généralement des pensées négatives accompagnées d'émotions désagréables. Nous ne pouvons pas éprouver deux émotions en même temps, elles se succèdent les unes après les autres. L'idée est la suivante :

**Nous allons nous conditionner à éprouver une bonne émotion dans un contexte précis. Avec de l'entraînement, celle-ci va devenir automatique (comme pédaler quand nous sommes sur un vélo). Ainsi, la simple évocation des sensations liées au contexte, votre cerveau va réactiver automatiquement ces bonnes émotions. Vous allez retrouver votre calme.**

## L'installation :

**Vous allez vous plonger à l'intérieur de vous-même, en position assise...**

1/ prenez conscience de votre respiration, des sensations de l'air dans vos narines qui glisse dans vos poumons. A chaque inspiration, ressentez la profondeur comme si l'air allait jusqu'au fond du ventre... A chaque expiration, laissez-vous ressentir le relâchement de votre corps jusqu'au bout des jambes

2/ imaginez un lieu que vous ne connaissez pas : c'est un lieu sans souvenir particulier, c'est un lieu ouvert sur le monde extérieur (un paysage de bord de mer, de montagne de campagne...). C'est un lieu dans lequel vous vous sentez bien, il est agréable et sécurisant.

3/ ce lieu vous devez le ressentir avec vos 5 sens, comme si ce lieu était lié a vous, comme si vous étiez en lien avec lui, comme si vous pouviez le toucher.

4/ Décrivez ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous sentez, ce que vous touchez ... Pour chaque sensation :

- vérifiez que c'est agréable pour vous...
- comment ceci résonne à l'intérieur de vous...
- quel sentiment vous éprouvez...

5/ Repassez en revu chaque sensation et ce qu'elle évoque pour vous

Par exemple la mer ... je regarde les vagues....



Je sens :

Le mouvement

Le bruit rythmé

Les embruns sur le visage

L'odeur de l'océan

Je ressens dans mon corps :

Quel chose de puissant dans ma poitrine, comme une force intérieure qui s'ouvre et me libère

6/ Gardez à l'esprit que ce lieu est à vous, il vous appartient et vous appartenez... qu'il est toujours présent en vous pour vous rassurer.

**N'hésitez pas à noter les sensations et ce qu'elles vous procurent. Vous pouvez aussi faire un dessin...**

## L'apprentissage :

- Vous allez 5 fois par jour, vous remémorer les sensations de votre lieu sûr pendant quelques minutes en vous immergeant dans ce paysage comme si vous y étiez en vrai.
- Dans votre quotidien, vous allez évoquer une sensation du lieu (le bruit des vagues) avant chaque nouvelle activité (entre deux clients, entre deux dossiers, avant un lancement de production, avant une réunion...). Plus vous prenez l'habitude de l'activer dans un contexte facile, plus il s'activera facilement dans les contextes plus difficiles.
- Prenez l'habitude de l'activer après chaque situation de stress positif, pour apprendre à passer d'un état de stress à un retour au calme.
- Si vous avez du mal à vous connecter à vos sensations, entraînez-vous... lors d'une promenade par exemple en prenant le temps de ressentir le vent dans les cheveux, la chaleur du soleil sur le visage, les odeurs... petit à petit vous allez apprendre à être plus à l'écoute de vos sens et de vos sensations.

### Quelques conseils de mise en œuvre :

**Nos émotions sont réactionnelles à une situation.** Elles montent en nous et produisent des sensations physiques agréables ou désagréables. On ne peut pas les contrôler, elles sont automatiques. Normalement, elles se calment spontanément.

Parfois, elles sont si intenses qu'elles prennent le contrôle sur nous-même. Plus on lutte, plus elles prennent de la place en nous. Plus elles restent présentes, même si la situation n'est plus perturbante.

**C'est cet emballement qu'il faut réussir à couper.**

Il est difficile de contrer un processus réactionnel automatique et nous ne pouvons pas le désapprendre. Vous ne pouvez pas désapprendre à nager, à faire du vélo, à lire... **Il faut donc remplacer cet apprentissage par un autre : le LIEU SUR.**

Pour réussir cet apprentissage, il faut le faire dans des bonnes conditions. C'est plus facile pour apprendre. C'est difficile d'apprendre la voile dans une tempête. **Ce travail d'apprentissage est donc préventif.** Il vous aidera en cas de coup dur.

Enfin, **le lieu sûr doit s'intégrer dans votre quotidien** pour qu'il soit facilement accessible et toujours présent dans votre esprit. Par exemple, pensez y avant de préparer à manger, de faire des courses, de passer la porte du travail...

**Gardez à l'esprit que le lieu sûr est un outil de prévention qui permet d'apprendre à mieux gérer les situations difficiles. Il devient un réflexe.**