FICHE 45 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon lieu calme

Construire une ressource intérieure d'apaisement (stabilisation)

OBJECTIF

Aider la personne à construire, par l'imagination et les sens, un lieu intérieur associé au calme et à la sécurité, utilisable pour s'apaiser, notamment en préparation d'un travail EMDR.

POUR QUI

Phase de stabilisation, anxiété, difficultés à s'apaiser. À construire de préférence en séance.

DURÉE

15 à 20 min en séance ; quelques minutes par jour ensuite

DÉROULÉ

1. Demande de choisir un lieu, réel ou imaginaire, associé au calme (pas un lieu lié à une personne ou à un souvenir ambivalent).
2. Enrichis l'image avec tous les sens : ce qu'on voit, entend, sent, la température, les sensations dans le corps.
3. Choisis avec la personne un mot-clé qui évoque ce lieu.
4. Vérifie l'effet (sensations agréables, détente) ; dans un cadre EMDR, le renforcement par stimulation bilatérale lente suit le protocole habituel.
5. Propose de s'y entraîner chaque jour, d'abord quand tout va bien, en notant ce qui aide.

POINTS D'ATTENTION

> Si le lieu se « contamine » (images ou émotions négatives qui s'y invitent), arrête et choisis un autre lieu ou une autre ressource. Chez les personnes traumatisées, la construction se fait avec le psychologue. Cette fiche ne remplace pas le protocole EMDR.

RÉFÉRENCES

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford.

Korn, D. L. & Leeds, A. M. (2002). Preliminary evidence of efficacy for EMDR resource development and installation in the stabilization phase of treatment of complex posttraumatic stress disorder. Journal of Clinical Psychology, 58(12), 1465-1487.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 45 · FICHE À REMETTRE

Mon lieu calme

À faire de préférence avec ton psychologue

Tu peux construire en toi un lieu où tu te sens en sécurité et au calme, réel ou imaginaire. Plus tu le visites, plus il devient facile d'y retourner quand tu en as besoin.

1. Mon lieu calme (réel ou imaginaire) : _____
2. Ce que j'y vois, ce que j'y entends, ce que j'y sens, la température : _____
3. Ce que je ressens dans mon corps quand j'y suis : _____
4. Mon mot-clé pour y revenir : _____

Jour	Moment	Calme avant /10	Calme après /10

Qu'est-ce qui rend mon lieu calme plus vivant et plus apaisant ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification