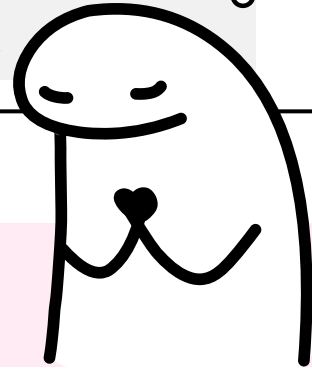
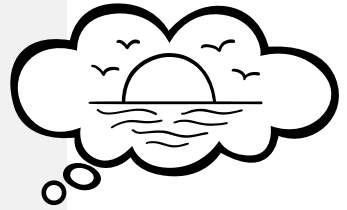


Lieu sûr

Le **lieu sûr**, ou la **visualisation guidée**, consiste à se servir de son imagination pour apaiser le corps et l'esprit. Quand on imagine un lieu paisible, le cerveau et le corps commencent à se détendre, presque comme si on y était vraiment. Cela permet d'apaiser les émotions fortes, de faire baisser le stress et de reprendre le contrôle. Tu peux faire cet exercice dès que tu éprouves le besoin d'une pause ou que tu as envie de te détendre.

Description :

La technique du lieu sûr consiste à imaginer ou se rappeler un endroit où l'on se sent bien, paisible ou heureux, et se le représenter avec le plus de détails possible.



Comment faire l'exercice du « lieu paisible » :

Step 1

Installe-toi confortablement, en position assise ou allongée. Ferme les yeux si cela te met à l'aise, ou fixe ton regard sur un point.

Étape 2

Respire lentement et profondément plusieurs fois, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Étape 3

Pense à un lieu paisible. Il peut s'agir d'un lieu réel où tu es déjà allé(e), ou un lieu qui n'existe que dans ton imagination. Il peut s'agir d'une forêt, d'un château, d'une plage, d'un parc, de ta chambre, ou de tout autre endroit où tu te sens bien.

Étape 4

Représente-toi ce lieu dans ton esprit. Essaie d'imaginer à quoi il ressemble. Quelles couleurs vois-tu ? Qu'y a-t-il autour de toi ?

Étape 5

Utilise tes sens. Remarque ce que tu entends, sens ou ressens dans cet endroit. Fait-il chaud ou froid ? Y a-t-il une brise, ou ressens-tu la chaleur du soleil ? Entends-tu des vagues ou le bruit des feuilles ?

Étape 6

Qui se trouve dans ton lieu sûr avec toi ? Es-tu seul(e) ? Y a-t-il des animaux à tes côtés ?

Étape 7

Passe quelques minutes dans ton lieu sûr. Si ton esprit s'égare, ramène-le doucement vers ce lieu sûr.

Étape 8

Quand tu te sens prêt(e), respire profondément et ramène lentement ton attention vers l'endroit où tu te trouves. Observe les sensations de ton corps et de ton esprit à cet instant.

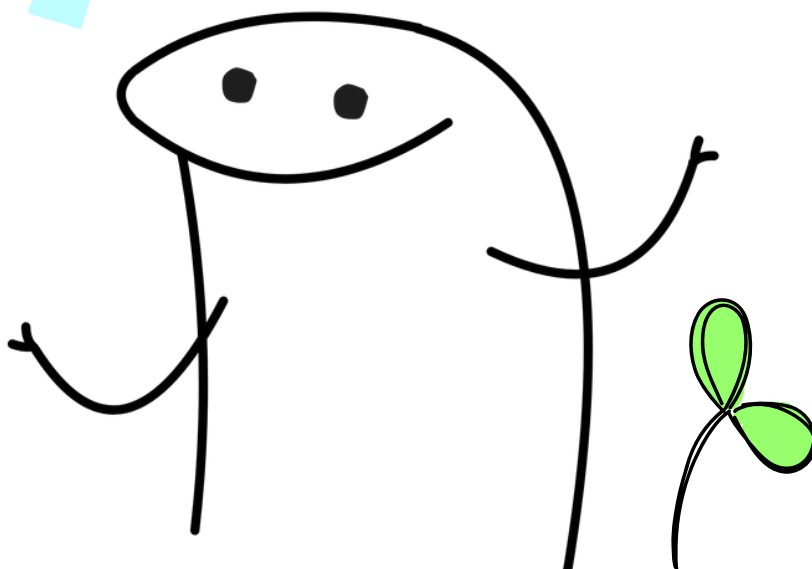
Lieu sûr

Conseil important !

Il est difficile d'apprendre quelque chose de nouveau quand on se sent stressé. Apprends donc cet exercice et entraîne-toi quand tu es calme. Répète-le plusieurs fois pour savoir t'en servir le jour où tu en auras besoin.

Remarque :

N'oublie pas que tu peux retourner dans ton lieu sûr quand tu le souhaites, chaque fois que tu as besoin de retrouver ton calme.



Informations supplémentaires pour les personnes ayant la charge d'enfants :

Jeunes enfants

Les adultes peuvent apprendre cet exercice aux jeunes enfants, qui trouvent souvent plus facile de suivre une visualisation guidée sous forme d'histoire courte ou d'aventure, ce qui maintient leur attention. Plutôt que de leur demander de trouver un lieu tout seuls, on peut leur proposer des exemples, comme un parc du quartier ou leur chambre. Dessiner ce lieu sûr aide aussi les enfants à se le représenter et à s'y attacher.

Adultes

Les stratégies de ce type sont également utiles aux adultes. Pratiquer la visualisation guidée aide à apaiser son propre esprit et permet de montrer l'exercice aux enfants par l'exemple.

