Les quatre éléments

Un exercice bref pour revenir au présent et mobiliser ses ressources

Avant de commencer : observer sans juger

Restez debout si cela vous convient et prenez conscience de ce qui se passe dans votre corps, ici et maintenant.

Perturbation actuelle : 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Montrez ce niveau avec vos mains devant vous.

1

1 · TERRE — S’ancrer

Sentez vos pieds dans vos chaussures. Bougez doucement vos orteils et percevez le contact du sol sous vos pieds. Regardez autour de vous et trouvez trois objets que vous n’aviez pas remarqués auparavant.

2

2 · AIR — Respirer

Respirez plus profondément et plus lentement. Après l’inspiration, marquez une pause confortable — jusqu’à 5 secondes si cela vous convient — puis expirez lentement. Sentez la colonne d’air descendre jusque dans votre ventre. À chaque expiration, imaginez qu’une partie du stress s’évacue.

3

3 · EAU — Humidifier la bouche

Le réflexe de salivation est lié au système d’apaisement. Créez doucement une petite bille de salive sans l’avaler tout de suite. Sentez votre langue contre votre palais, puis faites circuler la salive d’avant en arrière et de droite à gauche. Si besoin, buvez d’abord une gorgée d’eau.

4

4 · FEU — Activer une ressource

Pensez à un lieu où vous pouvez vous sentir calme et en sécurité, ou retrouvez un souvenir dans lequel vous étiez content·e de vous. Accueillez l’image, les sensations et les émotions agréables. Faites quelques SBA lentes et brèves en « papillon », comme appris avec votre thérapeute.

Intégrer et retrouver la ressource

Une trace concrète pour pouvoir y revenir plus facilement

Après l’exercice

Observez à nouveau ce qui se passe dans votre corps. Sans chercher un résultat particulier, évaluez votre perturbation actuelle.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 Niveau retenu : ___ / 10

Choisir un objet d’ancrage

Un objet simple, discret et facile à retrouver peut devenir un rappel du lieu sûr, de la ressource ou de la sensation d’apaisement. Il ne crée pas le calme à lui seul : il vous aide à retrouver le chemin déjà expérimenté.

Une pastille
sur le téléphone

Un galet
dans une poche

Un bracelet
ou une bague choisie

Une image
en fond d’écran

Un parfum
ou une odeur familière

Un mot
sur une petite carte

Mon ancrage personnel

L’objet ou le symbole que je choisis :

Ce qu’il représente pour moi :

Si l’exercice augmente nettement votre inconfort, interrompez-le, revenez à ce que vous voyez autour de vous et parlez-en à votre thérapeute.