



« Déposer ses bagages »

Extrait de : Piedfort-Marin, O. & Reddemann, L.
Psychothérapie des traumatismes complexes. SATAS, 2016

- Imaginez que vous faites un long voyage à pied et que vous êtes très chargé/e. ...
- Pendant ce long voyage vous arrivez sur un haut plateau, c'est à dire une région plate mais qui est déjà en altitude. Et puisque vous avez devant vous un chemin qui est plat. Vous n'avez plus à monter de côtes, vous pouvez reprendre un peu votre respiration. ...
- Et au loin vous voyez quelque chose de clair, comme une lumière. Vous vous sentez attiré/e et vous y allez. ... Et vous arrivez à un endroit qui est plongé dans une lumière chaude et claire. Là vous découvrez peut-être un bâtiment qui ressemble à un temple, ou peut-être une clairière, une cascade, des bains thermaux ou une grotte, peu importe pourvu que cela vous plaise. *(Le thérapeute ajuste ensuite son accompagnement en fonction du lieu choisi par le patient. Il faut mettre l'accent sur le fait de se ressourcer dans ce qui est finalement un lieu sûr) ...*
- Et vous sentez que vous souhaitez séjourner là maintenant et vous désirez déposer vos bagages. Et vous déposez vos bagages au bord de ce lieu clair. ...
- Vous cherchez dans ce lieu un endroit pour vous asseoir, vous reposer et vous ressourcer. ...
- Tout à coup, vous remarquez qu'un être sympathique et clair vient vers vous, vous sourit et vous offre un cadeau. ... Et vous recevez en cadeau quelque chose dont vous pouvez avoir besoin pour le problème que vous avez en ce moment, quelque chose qui vous aide. ... Peut-être est-ce un cadeau symbolique que vous ne comprenez pas encore en ce moment. ... Si vous le souhaitez vous pouvez dire merci. ...
- Puis, peu à peu, vous décidez de quitter cet endroit et de retourner vers vos bagages. Vous pourrez revenir à cet endroit à tout moment lorsque vous aurez besoin de vous ressourcer. Retournez vers vos bagages et réfléchissez à ce que, parmi vos bagages, vous voulez emmener et dont vous avez encore besoin maintenant pour la suite de votre long chemin. Il y a peut-être des choses dont vous n'avez plus besoin. Mais vous souhaitez peut-être tout reprendre.
- Puis, vous continuez votre voyage avec les bagages dont vous avez encore besoin maintenant et avec le cadeau que vous avez reçu. ...
- Revenez ensuite dans la pièce avec toute votre attention.