

## **Créer un lieu de sécurité**

(Gilbert & Kunzang, 2015, pp. 229-230), modifications apportées par : Michaël Rousseau

Trouvez un endroit où vous pouvez vous asseoir ou vous allonger confortablement sans être dérangé. [...] utiliser le rythme respiratoire apaisant en adoptant une expression amicale du visage. Au fur et à mesure que votre esprit se calme, essayez si vous pouvez de trouver une image qui vous donne un sentiment de sécurité et de quiétude. Cela peut prendre un peu de temps pour se reposer dans un lieu précis, car il se peut qu'au début vous passiez d'un endroit à un autre. C'est bien ainsi. Souvenez-vous que vous n'essayez pas de forcer quoi que ce soit et que le simple fait d'essayer d'imaginer cet endroit est utile en lui-même.

Au fur et à mesure que vous vous posez dans l'endroit qui s'est présenté à vous, vous pouvez imaginer regarder autour de vous. Que voyez-vous ? Y a-t-il des couleurs autour de vous ? Pouvez-vous en apprécier la variété de couleurs ? Quelle est la luminosité à l'heure de la journée où vous êtes ? Puis, vous pouvez porter votre attention sur les sons autour de vous. Vous apparaissent-ils discrets ou bruyants ? Y a-t-il quelques animaux qui se manifestent, des oiseaux qui chantent, par exemple ? Ensuite, vous pouvez orienter votre attention vers vos sensations physiques et ce que vous pouvez ressentir. Observez la température autour de vous et la sensation de l'air sur votre peau. Peut-être êtes-vous pieds nus dans votre lieu calme ? Si tel est le cas, ressentez la texture du sol sous vos pieds. Notez s'il existe une odeur particulière dans votre lieu de sécurité ? Tout en prêtant attention aux manifestations sensorielles que suscite en vous votre lieu de sécurité, vous allez également pouvoir vous centrer sur les sentiments que ce dernier vous procure. Vous pouvez ainsi imaginer que votre lieu de sécurité vous accueille et se réjouit de votre présence en son sein. Ce lieu est votre création et il est parfaitement adapté pour vous. S'il y a des arbres à proximité, ils se réjouissent de votre présence. De même, si vous êtes sous une couverture, elle se réjouit également que vous soyez bien au chaud. Si vous êtes allongé sur une plage, les vagues caressent gentiment le sable et vous accueillent. Essayez de créer de cette manière le sentiment d'être accueilli et désiré. Pendant que vous imaginez et savourez ce sentiment d'être le/la bienvenu, laissez flotter sur votre visage un sourire amical. Observez comment vous ressentez lorsque vous imaginez que cet endroit se réjouit à l'idée de vous voir heureux en son sein. Même si votre lieu de sécurité ne vous apparaît rapidement à l'esprit, essayez de vous connecter émotionnellement avec ce dernier.

Vous pouvez poursuivre cet exercice aussi longtemps que vous le souhaitez. Quand vous parvenez à la fin de votre pratique, laissez l'image s'estomper doucement, étirez-vous un peu et préparez-vous à continuer le reste de votre journée [...].

Cette visualisation est tirée du livre :

Gilbert, P., & Kunzang, C. (2015). *Pleine conscience et compassion : approches théoriques et applications thérapeutiques*.