

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

DIE DRESDNER.



# Petit carnet de ressources

Exercices de régulation des tensions pour les  
séances thérapeutiques et le quotidien



**TRAUMA  
AMBULANZ**  
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Tél. : 0351 41726750

Fax : 0351 41726755

E-mail : [traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de](mailto:traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de)

[www.ukdd.de/pso/traumaambulanz](http://www.ukdd.de/pso/traumaambulanz)

Französisch

*« Les pensées sont comme des oiseaux qui vous survolent, volent  
et restent perchés sur vous, vous ne pouvez pas les en empêcher.*

*Ce que vous pouvez influencer,  
c'est empêcher un nid de se créer. »*

Métaphore d'une patiente basée sur  
Martin Luther et un ancien proverbe chinois

# Table des matières

---

Petit exercice de respiration .....	4
Exercice 4 – 3 – 2 – 1 .....	5
Exercice des cinq couleurs .....	6
Exercice de la suite d’animaux .....	7
Série de chiffres décroissants .....	8
Marche consciente.....	9
Exercice de flux lumineux .....	10
Cercle de protection lumineux .....	11
Lancer attentif de ballon.....	12
Mon propre exercice.....	13
Mon propre exercice.....	14

# Petit exercice de respiration

---

Asseyez-vous droit et confortablement. Par exemple, sur une chaise ou un fauteuil avec dossier. Mettez vos pieds côte à côte sur le sol sans les joindre et posez le dos de vos mains sur vos jambes.

Maintenant, fermez doucement les yeux, inspirez profondément par le nez et expirez par la bouche. Remarquez comment le ventre et ensuite la poitrine se soulèvent lorsque vous inspirez. Pendant ce temps, comptez lentement et mentalement jusqu'à quatre :

1 -- 2 -- 3 -- 4

*[alternative : 1 -- 2]*

Retenez votre respiration pendant un moment (pensez « stop »)

Maintenant, expirez. Expirez l'air par la bouche tout en comptant lentement et mentalement jusqu'à six. Laissez votre souffle s'échapper d'abord de la cavité abdominale, puis de la cage thoracique.

1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6

*[alternative : 1 -- 2 -- 3 -- 4]*

Restez détendu(e) et relaxé(e). La bouche étant légèrement ouverte, vous pouvez relâcher la mâchoire inférieure. Répétez cet exercice cinq fois. Il est préférable de faire cet exercice à l'extérieur ou avec la fenêtre ouverte.

Inspirer : 1 -- 2 -- 3 -- 4

*[alternative : 1 -- 2]*

Faites une petite pause

Expirez : 1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6

*[alternative : 1 -- 2 -- 3 -- 4]*

Respirez calmement à votre rythme. Veillez à ce que l'expiration dure plus longtemps que l'inspiration.

# Exercice 4 – 3 – 2 – 1

---

Trouvez une position confortable pour votre corps et un point où poser votre regard. Gardez les yeux ouverts pour le moment !

Notez que vous pouvez vous permettre de faire des mouvements (bouger les jambes, bâiller) qui sont importants pour maintenir votre bien-être, et ce, tout au long de l'exercice.

Dites-vous à haute voix ou mentalement ce que vous percevez avec vos sens en ce moment même !

4 choses que je vois - 4 choses que j'entends - 4 choses que je ressens.

*Ex : je vois une étagère, le téléphone, une tasse à thé et la vitre de fenêtre. J'entends une porte, le tic-tac de la pendule, une voiture dans la rue et le bruissement des feuilles. Je sens le dossier contre mon dos, les endroits où reposent mes bras, mes pieds dans mes chaussures et la chaleur de la pièce.*

Continuez avec les nouvelles impressions :

3 choses que je vois - 3 choses que j'entends - 3 choses que je ressens.

2 choses que je vois - 2 choses que j'entends - 2 choses que je ressens.

1 chose que je vois - 1 chose que j'entends - 1 chose que je ressens.

Ce n'est pas grave si vous ne parvenez pas à penser à autant de choses que l'exercice le demande. Répétez simplement certaines choses. À la fin de l'exercice, comptez lentement de 4 à 1. À 4, bougez à nouveau vos pieds et vos jambes, à 3, bougez aussi les mains et les bras, à 2, étirez tout votre corps et votre tête, respirez à nouveau profondément et, à 1, ouvrez les yeux, rafraîchi(e) et bien éveillé(e).

# Exercice des cinq couleurs

---

Cet exercice consiste à vous concentrer activement sur votre environnement immédiat.

Regardez autour de vous et nommez cinq choses que vous voyez qui sont bleues.

*Exemple : les cinq choses qui sont bleues dans cette pièce sont la tasse, la photo au mur, le stylo sur la table, l'étiquette de la bouteille d'eau et mon pull.*

Nommez ensuite **quatre** choses qui sont **vertes**.

Après ça, **trois** choses qui sont **rouges**.

**Deux** choses qui sont **jaunes**.

Et **une** qui est **blanche**.

À la fin de l'exercice, regardez à nouveau dans la pièce et essayez de remarquer et d'apprécier les couleurs des différents objets qui vous entourent.

# Exercice de la suite d'animaux

---

L'exercice de la suite d'animaux est une méthode pour se distraire en pensant à autre chose. On peut aussi appeler ce genre d'exercices des « remue-méninges ».

Pensez à un animal. Trouvez ensuite un animal dont le nom commence par la dernière lettre du nom de l'animal précédent.

*Un petit exemple :*

*Loup*

*Pieuvre*

*Éléphant*

*Tigre*            *etc.*

Vous pouvez bien entendu aussi faire cet exercice avec autre chose que des noms d'animaux ; les villes ou les prénoms, par exemple, sont une bonne alternative.

Si cette méthode de distraction ne suffit pas, vous pouvez également combiner cet exercice de « remue-méninges » avec une activité physique, par exemple en montant les escaliers ou en faisant des flexions de genoux. Cet exercice est donc aussi une méthode éprouvée pour relâcher la tension élevée.

# Série de chiffres décroissants

---

Cet exercice fait partie de la catégorie « remue-méninges ». Il convient bien aux personnes qui aiment les chiffres et les petits problèmes de maths.

Commencez par un nombre de votre choix, par exemple 1000, et comptez à rebours par tranches de 13. Le chiffre 13 est ici un choix arbitraire ; vous pouvez le remplacer par un autre en fonction du niveau de difficulté souhaité.

*Un autre petit exemple :*

*Commencez par 100*

*Comptez à rebours par tranches de 7*

*93 - 86 - 79 - 72 - 65 etc.*

Comme pour l'exercice de la suite d'animaux, cet exercice peut également être combiné à une activité physique.

# Marche consciente

---

La marche consciente est une façon de pratiquer ce que l'on appelle la pleine conscience. La pleine conscience signifie « remarquer et observer de manière consciente ».

La marche consciente sert à diriger l'attention vers le présent, c'est-à-dire vers le moment présent et l'expérience présente. La marche consciente ne nécessite rien d'autre que vous-même et votre corps. Étant donné que vous n'allez nulle part, il vous suffit de trouver un endroit où vous pouvez faire dix pas en avant et dix pas en arrière.

En principe, tous les rythmes sont possibles. Il est toutefois recommandé de bouger aussi lentement que possible.

Observez les sensations que vous ressentez dans votre corps lorsque vous marchez et respirez et ce qui se passe en vous.

Remarquez ce qui se passe exactement avec votre corps quand vous marchez :

comment la plante du pied avant touche le sol, ... ressentez tout le poids de votre corps se déplacer d'un pied à l'autre, ... comment le poids de votre corps est réparti lorsque le pied arrière quitte le sol, ... quand il se déplace vers l'avant, lorsqu'il touche le sol ...

Lorsque vous êtes conscient(e) des sensations qui se produisent lors de la marche, vous pouvez observer votre respiration en même temps. Observez d'une part les deux rythmes séparément, et d'autre part la façon dont ils se combinent entre eux.

Le but de cet exercice est de rester attentif à sa démarche et à sa respiration, instant après instant. Ne vous préoccupez pas des pensées qui pourraient survenir ; laissez-les passer et redirigez votre attention sur les sensations de votre corps.

# Exercice de flux lumineux

---

Installez-vous confortablement. Fermez les yeux doucement ou regardez le sol avec les yeux entrouverts. Sondez votre corps et concentrez-vous sur une seule sensation corporelle perturbante, par exemple une douleur ou une sensation désagréable. Essayez de vous représenter mentalement cette sensation corporelle.

Concentrez-vous sur cette sensation corporelle.

Quelle est sa forme – ronde, carrée, ovale, ...

De quelle couleur est-elle – rouge, verte, grise, ...

Quelle est sa température – froide, chaude, ...

Comment est sa surface – rugueuse, lisse, douce, rêche, ...

Sondez maintenant votre esprit. Quelle couleur associez-vous particulièrement à la guérison en ce moment ?

Imaginez maintenant qu'une lumière de cette couleur de guérison vienne vers vous.

Elle se déplace d'elle-même vers cette sensation corporelle et l'entoure, l'inonde... Elle inonde la forme et la fait vibrer.

Observez attentivement ce qui arrive à cette forme. Observez comment la lumière de guérison l'entoure, l'inonde, comment elle commence à se dissoudre... en parties de plus en plus petites... jusqu'à ce que ces dernières se dissolvent complètement et disparaissent.

Soyez patient(e). Laissez la lumière couler aussi longtemps que nécessaire, tant que cela est confortable pour vous.

Si vous ressentez une sensation corporelle agréable et que la forme a changé ou s'est dissoute de sorte à ne plus provoquer de sensations désagréables, vous pouvez continuer d'utiliser la lumière. La lumière se déplace de la tête aux épaules... sur le haut du corps, sur le ventre, vers les jambes et les pieds jusqu'à la terre. Vous êtes maintenant complètement enveloppé(e) d'une lumière de guérison. Profitez un instant de l'agréable sensation de bien-être que vous ressentez en étant complètement entouré(e) par cette lumière.

Retournez ensuite votre attention sur le lieu où vous vous trouvez et sur l'instant présent.

# Cercle de protection lumineux

---

Asseyez-vous droit et confortablement. Par exemple, sur une chaise ou un fauteuil avec dossier. Mettez vos pieds côte à côte sur le sol sans les joindre et posez le dos de vos mains sur vos jambes.

Maintenant, fermez doucement les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Respirez calmement et régulièrement.

Imaginez que vous inspirez de la lumière par le haut de votre corps – une lumière d'une couleur que vous associez à la guérison – et comment cette lumière circule dans tout votre corps pour ressortir par la plante de vos pieds.

À chaque inspiration, cette lumière de guérison entre doucement par le haut de votre corps et se répand dans tout votre corps. À chaque expiration, la lumière quitte votre corps par la plante de vos pieds.

Plusieurs fois : entrer par le haut du corps, sortir par la plante des pieds.

Vous formez ainsi progressivement un cercle de lumière autour de vous.

Le cercle de protection continue de s'élargir autour de vous à mesure que vous absorbez de la lumière en inspirant et la diffusez en expirant. Il devient de plus en plus large et de plus en plus dense. Une fois qu'un cercle de lumière suffisamment large s'est formé autour de vous, imaginez-vous assis(e) dans ce même cercle de lumière... comment vous pouvez vous étendre dans celui-ci... comment il vous enveloppe et vous entoure où que vous alliez, où que vous soyez.

Profitez encore un moment de la lumière protectrice qui vous entoure. Revenez ensuite lentement dans la pièce avec toute votre attention.

# Lancer attentif de ballon

---

Cet exercice permet, par exemple, d'éviter un moment d'absence en se concentrant sur un ballon. Cet exercice peut également être utilisé comme une stratégie pour se distraire des pensées négatives.

Vous pouvez faire cet exercice en position assise ou debout. Cet exercice nécessite au moins deux personnes.

Lancez un ballon de n'importe quelle taille à un coéquipier ; c'est principalement la réception du ballon qui demande beaucoup d'attention. Tous les joueurs doivent être complètement concentrés sur le ballon.

De la même manière que vous pouvez combiner les « remue-méninges » avec des exercices de mouvement, vous pouvez combiner le lancer attentif de ballon avec les « remue-méninges ». Vous pouvez par exemple dire le nom d'une ville qui commence par une certaine lettre chaque fois que vous lancez le ballon.

# Mon propre exercice

---

# Mon propre exercice

---

## Citations originales comme métaphores introductives

Martin Luther :

*Vous ne pouvez pas empêcher les oiseaux de voler au-dessus de votre tête, mais vous pouvez les empêcher de construire un nid dans vos cheveux. »*

Proverbe chinois :

*« On ne peut empêcher les oiseaux noirs de voler au-dessus de nos têtes, mais on peut les empêcher d'y faire leur nid. »*

*Exercices basés sur les livres de référence suivants :*

- *Dolan, Yvonne M. (1991), Resolving Sexual Abuse: Solution-Focused Therapy and Ericksonian Hypnosis for Adult Survivors. W. W. Norton & Company.*
- *Harrer, M. (2014), Achtsames Gehen. Disponible sur : <http://www.achtsamleben.at/praxis/achtsamesgehen/>*
- *Morgan, S. (2007), Wenn das Unfassbare geschieht - vom Umgang mit seelischen Traumatisierungen. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und ihr soziales Umfeld. Kohlhammer.*
- *Reddemann, L. (2007), Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Klett-Cotta.*

Éditeur : Traumaambulanz Seelische Gesundheit  
Lukasstraße 3, 01069 Dresde  
Tél. : 0351 41726750  
Fax : 0351 41726755  
E-mail : [traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de](mailto:traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de)  
[www.ukdd.de/pso/traumaambulanz](http://www.ukdd.de/pso/traumaambulanz)

Clinique et polyclinique de psychothérapie et de psychosomatique  
Hôpital universitaire Carl Gustav Carus  
de l'université technique de Dresde  
Institution de droit public de l'État libre de Saxe  
Fetscherstraße 74, 01307 Dresde  
[www.uniklinikum-dresden.de](http://www.uniklinikum-dresden.de)

Version : juin 2018

Crédit photographie : Deckblatt Lotus « Designed by Freepik.com »