

Pieds au sol, poids vers le bas

60 SECONDES • VERSION LONGUE 3 MINUTES

Le patient s'emballe : il parle vite, s'agite sur sa chaise, sa respiration devient courte et rapide.

ÉTAPES

- 01 Les deux pieds au sol, posés bien à plat.
- 02 Pousser doucement les talons contre le sol pendant 5 secondes, puis relâcher. Trois fois.
- 03 Remarquer le poids du corps sur la chaise : où est-il le plus lourd ?
- 04 Si c'est confortable : une expiration un peu plus longue que l'inspiration.

COMMENT LE PROPOSER

« On peut essayer quelque chose de simple, ensemble ?
Sentez simplement où se posent vos pieds. »

En visio : demandez-lui de s'éloigner un peu de l'écran, pour voir aussi les jambes.

LIRE • VOUS LE RECONNAISSEZ À

RESPIRATION

courte et rapide

REGARD

bouge, cherche la porte

VOIX ET POSTURE

voix rapide, jambes qui bougent



Quand NE PAS l'utiliser

- Douleurs ou blessures aux pieds, aux genoux ou aux hanches.
- Si le contact avec le corps augmente l'agitation ou fait surgir des images intrusives.
- Si le patient semble plus absent et éteint qu'agité: relisez les signes sur le Repère.

Vérifier: si ça s'aggrave

La respiration s'accélère encore ou les yeux se ferment?
Arrêtez-vous: yeux ouverts sur la pièce; parlez lentement.
Puis la carte de rechange:

A-07 · Trois sons, proches et lointains

SOURCE

Ogden P., Minton K., Pain C., *Le trauma et le corps. Une approche sensorimotrice de la psychothérapie*, De Boeck, 2021: l'ancrage comme ressource somatique.

LIMITE

Technique d'usage clinique courant; les preuves d'efficacité de la technique seule sont limitées. C'est une ressource pour la séance, pas un traitement.

Cinq choses dans la pièce

60 SECONDES • VERSION LONGUE 2 MINUTES

Le patient s'éteint: voix basse, regard perdu, réponses lentes ou « je ne sais pas ».

ÉTAPES

- 01 Yeux ouverts. Laisser le regard faire lentement le tour de la pièce.
- 02 Nommer à voix haute cinq choses visibles: une couleur, un objet, une lumière.
- 03 Tourner lentement la tête à droite puis à gauche; les yeux suivent le mouvement.
- 04 Presser les paumes des mains l'une contre l'autre pendant 5 secondes.

COMMENT LE PROPOSER

« On peut regarder autour de nous, tranquillement ?

Essayons de nommer cinq choses qui sont dans cette pièce. »

En visio: les cinq choses sont dans la pièce du patient; vous écoutez et répétez à voix haute ce qu'il nomme.

LIRE • VOUS LE RECONNAISSEZ À

RESPIRATION

superficielle,
presque arrêtée

REGARD

perdu, fixe dans le
vide

VOIX ET POSTURE

voix basse, épaules
qui tombent



Quand NE PAS l'utiliser

- Si le patient est très agité : il est sans doute Activé, relisez les signes sur le Repère.
- Si la pièce ou un objet rappelle des souvenirs traumatiques.
- En cas de douleurs cervicales : sautez l'étape 3.

Vérifier : si ça s'aggrave

Le regard reste fixe ou la somnolence augmente ? N'insistez pas sur le regard : passez au mouvement. La carte de rechange :

E-02 · Debout, un pas

SOURCE

Dana D., *La pratique polyvagale au quotidien*, Éditions du Non-A, 2024 : ancrage et orientation. Ogden P. et al., *Le trauma et le corps*, De Boeck, 2021 : l'orientation.

LIMITE

L'idée d'un état « vagal dorsal » est discutée sur le plan scientifique : « Éteint » décrit ce que vous observez, ce n'est pas un diagnostic physiologique.



Le point calme

60 SECONDES • IDÉAL POUR CLORE

Le patient est présent et régulé: c'est le moment d'ancrer la ressource, ou de clore une séance intense.

ÉTAPES

- 01 Repérer un endroit du corps qui va « plutôt bien » en ce moment.
- 02 Le patient y pose sa propre main, s'il le souhaite.
- 03 Trois respirations normales, sans les modifier, en gardant l'attention sur cet endroit.
- 04 Donner à cette sensation un mot ou une image.

COMMENT LE PROPOSER

« Avant de terminer, arrêtons-nous un instant: y a-t-il un endroit du corps qui va plutôt bien en ce moment ? »

En visio: même consigne; demandez-lui de dire à voix haute où il pose la main.

LIRE • VOUS LE RECONNAISSEZ À

RESPIRATION

varie avec le discours

REGARD

revient vers vous

VOIX ET POSTURE

voix modulée,
posture mobile



Quand NE PAS l'utiliser

- S'il ne trouve aucun endroit « plutôt bien » : n'insistez pas, revenez au Repère.
- Si le contact avec son propre corps est vécu comme intrusif : faites les étapes 1, 3 et 4, sans la main.
- Comme « relaxation » en début de séance : elle sert à ancrer un état déjà présent.

Vérifier : si ça s'aggrave

L'attention au corps fait monter l'agitation ? Yeux sur la pièce, pieds au sol. La carte de rechange :

E-05 · Cinq choses dans la pièce

SOURCE

Ogden P., Minton K., Pain C., *Le trauma et le corps*, De Boeck, 2021 : les ressources somatiques et la fenêtre de tolérance.

LIMITE

Le travail sur les ressources est d'usage courant, mais ce n'est pas une technique validée à elle seule : à utiliser avec votre jugement clinique.