



Sommaire des exercices

Exercice « Penser à des succès »	31
Exercice de respiration	32
Exercice de relaxation musculaire progressive	39
Exercice « Bouger comme au ralenti »	42
Exercice « Ranger le traumatisme »	43
Exercice « Arrêter le film du traumatisme »	44
Exercice « Un lieu de sécurité »	46
Exercice « Distraction au moyen du calcul mental »	47
Exercice « Absurdité »	47
Exercice « Imagination d'un rayon de lumière »	48
Exercice « Balance des douleurs »	49
Exercice « Bien connaître ses moyens d'autoprotection »	53
Exercice: Jeu de pensée (« Que serait-il arrivé si... ? »)	58
Exercice d'attention	60
Exercice « Théorie de guérison »	62
Exercice de proposition: « Supporter des angoisses »	63
Exercice « Un saut dans le temps »	65
Exercice « Voir la peinture d'un paysage »	67
Proposition d'exercice « Mouvements rythmiques des yeux »	69