

Le Conteneur – Outil de Stabilisation en EMDR

Objectif

Le **conteneur** est une technique d'imagerie mentale utilisée en EMDR pour **gérer les pensées, souvenirs ou émotions envahissantes** entre les séances ou pendant le travail thérapeutique. Elle permet au patient de **reprendre le contrôle** et de se sentir en sécurité avant, pendant ou après le retraitement.

Offert par WeMind Académie



Principe

Le patient imagine un **espace sécurisé** — une boîte, un coffre, une valise, un coffre-fort, un coffre sous clé, une bulle lumineuse — dans lequel il peut **déposer symboliquement** ce qu'il ne souhaite pas garder présent à l'esprit.

Cet espace est :

Solide

(rien ne s'en échappe)

Personnel

(seul le patient peut l'ouvrir)

Accessible

(il peut y retourner quand il le souhaite,
avec le thérapeute)

Étapes guidées

01

Installer le calme

quelques respirations lentes.

02

Visualiser le conteneur

forme, matière, taille, emplacement.

03

Nommer ce qu'on dépose

pensées, images, émotions, sensations.

04

Fermer le conteneur

mentalement, vérifier que tout reste à l'intérieur.

05

Observer la différence

ressentir l'apaisement, le retour au présent.



À retenir

Le conteneur **ne supprime pas** le souvenir : il le **met de côté** jusqu'à ce que vous soyez prêt(e) à y revenir en sécurité.

Il s'utilise le plus souvent **en phase de préparation (phase 2), entre deux séances**, ou **pendant une séance**, lorsqu'il est nécessaire de **déposer temporairement des émotions, des sensations ou des images perturbantes**, en attendant de les retravailler plus tard dans le cadre thérapeutique.

Cet outil renforce le **sentiment de maîtrise et de sécurité intérieure**.

✨ Exemple de formulation

"Imaginez un endroit sûr, solide, dans lequel vous pouvez déposer tout ce qui est trop lourd pour l'instant. Vous pourrez le rouvrir plus tard, quand vous vous sentirez prêt ."

