## Travail sur les frontières

(E.Contamin (d’après K.Minton))

**Pourquoi ?** dans le trauma, les frontières ont été intrusées

* Pour des personnes dissociées, c’est important d’apprendre à se connecter à leurs signaux internes pour dire « Stop » : les PE vulnérables sont plus motivées par l’attachement que par la sécurité, et vivent le souvenir traumatique au présent : la frontière peut aussi être renforcée entre le passé et le présent (« votre souvenir est là, et vous êtes là maintenant en sécurité »)

**Quand ?** quand il y a une difficulté relationnelle très présente pour le patient (la stabilisation des relations proches est essentielle pour les patients fragiles)

* Avant la désensibilisation : Installation de ressource pour ajuster la distance au thérapeute et renforcer la confiance , pour augmenter le sentiment de contrôle et de sécurité, pour poser des jalons qui seront utiles au cours du retraitement
* Pendant la désensibilisation, en cas de blocage : tissage corporel
* Après la désensibilisation : renforcer l’apprentissage et l’intégration en profondeur d’une compétence importante pour le futur

**Comment ?**

1. Demander au patient de choisir un objet qui représente une personne avec qui relation actuelle difficile, et le positionner dans la pièce à la distance qui lui convient : observer en peine conscience ce qui se passe dans son corps (« baromètre interne ») (les mots, images, émotions qui viennent avec)
2. Demander au patient d’aider le thérapeute à ajuster son positionnement (bonne distance ; il faut que le thérapeute puisse quand même voir le patient et être en accordage avec lui)
3. Demander au patient de tracer une frontière symbolique , avec objets de la pièce, entre la personne difficile et lui ; et d’observer ce qui se passe dans son corps
4. « si cette frontière avait pour vous un message rassurant pour prendre soin de vous, quel serait-il ? »

Ecrire sur un post-it (tourné vers le patient, de son côté de la frontière) ces paroles, puis les lire à voix haute :

« quel effet cela fait-il dans votre corps quand je lis ces paroles ? »

1. « quelles paroles aimeriez-vous dire à cette personne ? imaginez
2. que cette frontière a un message pour elle, quel serait-il ? »

Les écrire sur un post-it (tourné vers la personne difficile, de l’autre côté de la frontière), puis les lire à voix haute :

« quel effet cela fait-il dans votre corps quand je lis ces paroles ? »

Prendre le temps d’approfondir ces sensations et d’installer cette ressource, d’observer s’il y a un mot ou un mouvement qui peut s’y associer

1. Donner au patient les post-it et l’inviter à pratiquer cet exercice régulièrement.