

La boîte à outils !

Voici un récapitulatif des outils dont je t'ai parlé dans ce livre, et que tu peux t'amuser à expérimenter au quotidien ou pour mener des petits bouts d'enquête.



ATTENTION !

Ces petits outils peuvent permettre d'avoir un peu d'autonomie au quotidien, mais ne remplacent en aucun cas un accompagnement avec un thérapeute compétent !

AVERTISSEMENT !

À tout moment, si tu vois qu'en utilisant ces outils... :



Ça coupe : tu n'arrives pas à garder le fil de ta pensée ou de l'émotion



Tu as de la confusion



L'émotion est trop inconfortable ou trop forte : tu sens qu'elle pourrait te submerger

Qu'est-ce que je ressens pour elle ?

Mh... Rien...

Tu ne ressens rien pour les différentes parts de toi



Il y a trop de protecteurs

Objection !



Ça t'énerve, tu as envie d'arrêter

Ce qu'il se passe dans mon corps ? Rien !

Quand je pose une question... Pas de réponse !

Il ne se passe rien de rien...

... C'est que tu as touché une zone intérieure hautement protégée !
Ton système sent qu'il n'y a PAS ASSEZ DE SÉCURITÉ POUR TE LAISSER CONTINUER TOUT SEUL.

Le mieux est d'écouter la sagesse de ton système et d'attendre d'être accompagné par une personne compétente pour y retourner.

Je ressens de la confusion...
Message reçu !
J'irai explorer cette zone avec un thérapeute* !

Merci de si bien me protéger, mon cher système !





LES QUESTIONS CLÉS :

(Pour développer de la clarté sur son système intérieur.)

Qui parle quand je parle ?



Depuis quel endroit j'agis ?



Qui est là ?



(Voir p. 52)



Si tu t'amuses à te demander ça, c'est déjà beaucoup !

LA BASE POUR TOUT LE RESTE :

Qu'est-ce qu'il se passe dans mon corps ?



Je respire avec

Je reste avec

(Voir p. 28, 55, 56, 59, 62, 65, 71)

LA VERSION EXPRESS ! (Quelques minutes peuvent suffire.)

PERMETTRE À LA PART DE SE SENTIR VUE DANS CE QU'ELLE VIT

Je te vois.



Je sens/je mesure (combien tu as peur/mal/es triste, etc.).



(+ Voir comment la part réagit.)

(Voir p. 59 et 62)

LES INGRÉDIENTS MAGIQUES



Si possible, j'envoie de l'amour et je vois si ma part peut le recevoir.



Hugs et câlins intérieurs.



Je fais sentir ma présence (depuis mon espace intérieur).

(Voir p. 56, 61 et 66)

APAISER UN CONFLIT INTÉRIEUR (version express)



Simplement, depuis mon espace intérieur de bienveillance, JE RESTE AVEC les deux/les trois parts.

(Voir p. 60)



ATTENTION il faut tenir tes promesses pour gagner la confiance de tes parties !

DONNER RDV POUR PLUS TARD

Je prendrai un temps ce soir pour revenir t'écouter.

Ou

Je vais prendre rdv avec un thérapeute pour m'occuper de toi, la semaine prochaine.

etc.



... est-ce que tu serais d'accord pour diminuer l'intensité de l'émotion en attendant ?

(Voir p. 66)

CHERCHER LE BESOIN

De quoi tu aurais besoin pour te détendre ?



Si ce besoin était nourri, à quoi cela ressemblerait ?

OU



Alors... pour nourrir ce besoin de légèreté... je vais aller à la plage cette semaine ! Ça te plaît ?

(Voir p. 58)

Nourrir le besoin à partir de ma source intérieure*.

Faire quelque chose pour nourrir ce besoin*.

* Voir aussi : "Émotions, enquête et mode d'emploi" tome 2.

LA VERSION ENQUÊTE (J'ai un peu de temps pour enquêter et prendre soin.)



FAIRE AMI AVEC UNE PART DE MOI

Qu'est-ce qu'il se passe dans mon corps ?
Je respire avec
Je reste avec

Est-ce que ça a une forme, une couleur, une texture, une température ?
Mh... c'est comme une boule grise et froide avec des pics...

Est-ce que tu as un message pour moi ?

(Voir p. 31, 56)

QUESTIONS MAGIQUES pour apprendre à connaître un protecteur

Quelle est ton intention pour moi ?
Et ça permettrait quoi ?

Éventuellement, trouver un moyen de nourrir ce besoin.

(Voir p. 57)

OU :

Qu'est-ce que tu aurais peur qu'il se passe si tu ne faisais pas ça ?
Et si ça arrivait, quel serait le risque ?

(Voir p. 58)

Depuis quand tu fais ça ?
Quel âge tu crois que j'ai ?
Est-ce que tu aimes ce que tu fais ?

FAIRE UNE MISE À JOUR SIMPLE

J'ai tel âge maintenant.
J'ai confiance en ces personnes.
Cette personne n'est pas mon père.

Donner à la partie des informations qu'elle n'avait pas sur la situation actuelle qui est **DIFFÉRENTE DE CELLE DU PASSÉ.**

(Voir p. 50, 70, 84)

QUESTION MAGIQUE pour apprendre à connaître une part blessée

Qu'est-ce que tu as besoin de me montrer pour te sentir comprise par moi ?

QUESTION MAGIQUE pour prendre soin d'une part blessée

Qu'est-ce que je ressens pour cette part de moi ?

Si c'est : de la curiosité, de l'amour, de la compassion, de la tendresse, etc.

Si c'est autre chose (de l'agacement, de la colère, de l'indifférence, etc.).

Lui faire sentir.

C'est qu'il y a une autre part de moi (qui ressent de l'agacement, de la colère, de l'indifférence, etc.).

(Voir p. 32, 33, 34)

METTRE EN SÉCURITÉ une part blessée TEMPORAIREMENT

Tu crois que c'est toi qui vas faire cette présentation, aller à ce rdv, etc. ?
Ouiii !!

Ce n'est pas à toi de faire (cette présentation, aller à ce rdv, etc.) : c'est à moi.
Peux-tu sentir ma présence ?

Où veux-tu aller pour être en sécurité pendant que je fais ça ?

(Voir p. 61)