

Exercice 11

Instructions : Restructuration en six étapes

Intention :

Communiquer avec votre esprit inconscient et obtenir sa coopération pour changer un schéma habituel, une habitude ou un comportement malsain spécifique.

Durée :

20 à 25 minutes.

Niveau émotionnel :

Non émotionnel.

Ce dont vous avez besoin :

Un espace calme.

À la fin :

Courte pause d'environ 5 minutes.

Le processus suivant s'appelle « Restructuration en six étapes ». Il a été développé à l'origine dans le domaine de la programmation neuro- linguistique ; il est emprunté ici et adapté pour nos besoins spécifiques.

La Restructuration en six étapes repose sur le postulat qu'il y a une partie profonde de nous-mêmes qui génère automatiquement des comportements ou des schémas habituels, et que cette partie a vraiment pour but de nous faire profiter d'avantages d'une certaine façon (comme le fait de nous garder en sécurité ou de nous protéger émotionnellement) lorsqu'elle produit le comportement ou le modèle – et ce, même si ces derniers deviennent malsains ou nuisibles. Le processus vise à permettre à cette partie qui est autre que consciente, de faire des choix plus sains, de trouver et de manifester automatiquement des modèles plus favorables, tout en maintenant les mêmes avantages, ou même en créant de meilleurs avantages pour nous. C'est une intervention élégamment efficace qui n'est pas émotionnelle.

Bien que ce processus de travail puisse être efficace à tout moment, je vous recommande de faire d'abord le travail du Voyage précédent et de faire celui-ci ensuite. Ainsi, vous aurez plus de chances de tirer le maximum d'avantages de la Restructuration en six étapes. Veuillez lire à un rythme normal de conversation.

Début de la Restructuration en six étapes

Demandez à votre partenaire de nommer le comportement ou le modèle associé à la dépression qu'il souhaite changer : il peut s'agir d'un comportement, d'une habitude ou d'un schéma spécifique, ou encore de l'ensemble du schéma habituel de dépression, lui-même. Lisez simplement ce texte pendant qu'il ferme les yeux, se détend et permet au processus de se dérouler sans effort, facilement et confortablement. Votre partenaire peut se reposer en sachant qu'une partie profonde de lui-même, autre-que-consciente, fera tout le travail, de sorte qu'il peut simplement s'asseoir et être tranquille. Il se peut qu'il ne ressente rien au fur et à mesure que le processus progresse, ou qu'il se trouve simplement dans un état calme et méditatif ; dans les deux cas, c'est parfait. **Votre partenaire ne sera pas obligé de parler, parce que vous parlerez à une partie autre-que-consciente, et non pas directement à lui.**

Pendant la section où vous demandez à la partie autre-que-consciente de vous donner un signal, si vous ne voyez pas ce signal, demandez simplement qu'il apparaisse, qu'il soit plus visible. Si vous ne voyez toujours pas le signal, remerciez simplement la partie autre-que-consciente, et passez à autre chose, il n'est pas absolument nécessaire de le voir pour que le processus fonctionne parfaitement.

Lisez le texte à un rythme de conversation modéré, avec des pauses très courtes quand vous voyez « ... ». Vous pouvez utiliser un nom de substitution pour la partie autre-que-consciente, si votre partenaire préfère.

Exercice 11 : la Restructuration en six étapes

Instruction : demandez à votre partenaire de nommer le schéma, l'habitude de comportement qu'il souhaite changer – cela pourrait être le modèle de dépression lui-même ou une habitude associée. Lisez à un rythme de conversation modéré. Rappelez-vous que vous parlez à la « partie » responsable de la génération du comportement ou du modèle, et non directement à votre partenaire.

J'aimerais parler à la partie responsable de la génération de ce _____ [comportement, schéma, habitude, etc.]. Et, comme je ne connais pas le nom de cette partie, je vais l'appeler la « partie protectrice »... à moins qu'il n'y ait un autre nom que vous préféreriez... [Utilisez un autre nom, si votre partenaire préfère]... parce que je sais que cette partie a protégé et pris soin de _____ [prénom du partenaire] dans le passé... Et la première chose que je voudrais faire est de remercier la partie protectrice pour tout ce qu'elle a fait afin d'être une bonne protectrice de _____ [prénom] depuis longtemps... Peut-être depuis de nombreuses années... Et je tiens à rassurer cette partie protectrice que tout ce que je vais dire et faire sera un soutien total à son travail pour s'assurer que _____ [prénom du partenaire] obtient les bénéfices émotionnels qu'elle s'est engagé à lui procurer... Tout ce que je fais ne fera que soutenir la partie protectrice en fournissant ces avantages, et peut-être même plus...

J'aimerais donc demander à la partie protectrice si elle sera prête à me signaler si je suis en contact avec elle... Et ce signal pourrait être un changement de couleur de peau, ou une contraction des doigts, ou un mouvement micro-musculaire, ou un changement notable dans la respiration... En fait, il peut s'agir de n'importe quel signal visible que la partie protectrice considère comme approprié... Et _____ [prénom] peut continuer à se détendre plus profondément alors que cela se produit... Bien... Et je serais reconnaissant si la partie protectrice pouvait juste un peu intensifier le signal... Formidable ! Merci.

Remarque : il est utile, mais pas nécessaire, que le signal soit fait. Si vous ne le voyez pas après avoir demandé qu'il apparaisse, remerciez simplement la partie et passez à autre chose.

Et maintenant, j'aimerais demander à la partie protectrice si elle serait prête à communiquer à l'esprit conscient de _____ [prénom] les bénéfices émotionnels que le comportement a apportés... Et je voudrais rassurer la partie protectrice : je respecterai son désir de confidentialité si elle sent que l'esprit conscient n'est pas encore prêt à recevoir cette information... Et si elle est prête à communiquer ces bénéfices à l'esprit conscient, j'aimerais demander à la partie protectrice de me signaler un « oui », et de permettre à la communication d'avoir lieu... Génial...

Maintenant, j'aimerais demander à la partie protectrice d'aller vers à partie infiniment sage et toute créative... au Soi Supérieur ou au Soi Divin ou la Source, et de demander à ce Soi infiniment sage et tout créateur de générer

des centaines de comportements sains et alternatifs... merveilleux... et après, de demander à la partie protectrice de choisir parmi ces centaines de comportements alternatifs au moins trois comportements de soutien alternatifs qui sont aussi immédiats et efficaces dans l'obtention des mêmes avantages ou même meilleurs... choisissez au moins trois comportements sains alternatifs qui fourniront aussi immédiatement et efficacement les mêmes ou meilleurs avantages... Bien.

Et j'aimerais demander à la partie protectrice de donner un signal clair quand les choix ont été faits. Super !...

Maintenant, je voudrais demander s'il y a d'autres parties qui pourraient s'opposer à ces trois comportements alternatifs... et s'il y a des objections, de le signaler clairement maintenant... Formidable... Merci...

Remarque : il est utile, mais pas nécessaire, que le signal soit fait. Si vous ne voyez pas le signal, continuez normalement le processus.

J'aimerais donc demander à la partie protectrice de se joindre à ces parties qui émettent des objections et de former ensemble une équipe protectrice... et que cette équipe protectrice retourne à la partie infiniment sage et toute créative... au Soi supérieur, au Soi divin ou à la Source, et de demander à ce Soi infiniment sage et tout créateur de générer des centaines d'autres comportements sains alternatifs... C'est tout... Et que l'équipe protectrice sélectionne au moins trois comportements de soutien alternatifs qui offrent des avantages aussi immédiats et efficaces que les anciens comportements... Peut-être en bien plus grand nombre et bien meilleurs... Et que l'équipe protectrice signale clairement lorsque les choix ont été faits... Merveilleux...

Et, encore une fois, j'aimerais savoir s'il y a d'autres parties qui pourraient s'opposer à ces trois comportements alternatifs... Et ces parties peuvent être timides ou cachées..., elles peuvent être des parties coincées dans des endroits sombres ou dans des recoins... J'aimerais donc souhaiter la bienvenue à toutes les parties qui émettent des objections encore... Formidable... Merci...

Maintenant, j'aimerais demander à toutes ces parties qui émettent encore des objections de se joindre à l'équipe protectrice et de former une équipe protectrice complète... et que cette équipe protectrice complète retourne à la partie infiniment sage et entièrement créative... à ce Soi supérieur, ce Soi divin ou à la Source ; j'aimerais demander à ce soi infiniment sage et créatif de générer encore des centaines de comportements sains alternatifs... Génial... C'est tout... Et que cette équipe protectrice complète choisisse au moins trois comportements de soutien alternatifs qui offrent des avantages aussi immédiats et efficaces que l'ancien comportement... Peut-être en un plus grand nombre et donnant de bien meilleurs avantages... Excellent !... Et que l'équipe protectrice complète me signale clairement quand les choix ont été faits... [Donnez un peu de temps]... Merci...

Remarque : encore une fois, si vous ne voyez pas le signal, faites une pause et continuez normalement.

Et maintenant, je voudrais demander si toutes les parties sont alignées et en accord avec les nouveaux comportements... Et, si toutes les parties sont alignées, de le signaler clairement en permettant à _____ [prénom] de prendre une bonne inspiration maintenant... [Donnez un peu de temps. Laissez votre partenaire prendre une inspiration profonde en lui/elle-même]... Merci...

Instruction : dans le cas très rare où votre partenaire ne parviendrait pas à respirer profondément, il suffit de parcourir à nouveau le cycle des paragraphes de l'équipe protectrice complète en accueillant toutes les parties qui s'y opposent encore. Puis, poursuivez normalement.

Maintenant que toutes les parties sont alignées, j'aimerais donc demander à l'équipe protectrice complète si elle serait prête à prendre la responsabilité de générer ces nouveaux comportements sains et alternatifs pour une période de seulement dix jours... et si elle est prête, de signaler un « oui » en permettant à _____ [prénom] de prendre une autre belle inspiration profonde maintenant... [Laissez un peu de temps. Laissez votre partenaire prendre une grande inspiration en lui/elle-même]... Formidable.

J'aimerais maintenant demander à _____ [prénom] de faire un saut dans dix jours, et de voir, d'entendre et de ressentir ce que c'est que d'avoir été libéré de l'ancien comportement pendant dix jours... Ayez une idée de ce que vous avez pu accomplir, maintenant que vous générez de nouveaux comportements dont tous sont satisfaits...

ou peut-être avez- vous généré des comportements encore meilleurs qui ont été révélés durant ces dix derniers jours.

Qu'est-ce que ça fait vraiment... d'être libéré de ce vieux comportement... et de générer ces nouveaux comportements qui sont si intégratifs et d'un tel soutien ?... Génial... Et maintenant, imaginez une situation qui aurait auparavant généré l'ancien comportement, et voyez, entendez et ressentez comme vous réagissez et vous comportez différemment, maintenant que vous êtes totalement libre... Merveilleux...

Et maintenant, faites un saut dans le futur, dans six mois, et laissez votre corps ressentir combien il est bon d'avoir été libéré de ce vieux comportement pendant une période de six mois... Quelle autre guérison a eu lieu pendant ce temps ?... Et de quelles façons inattendues votre vie a-t-elle changé pour le mieux, maintenant que vous êtes complètement libéré de cet ancien comportement, et que vous générez des comportements, pleins de ressources et qui fournissent au moins les mêmes bénéfices ?...

Fabuleux... Et savourez la conscience de vous dans six mois, sachant que cette plénitude, cette conscience est toujours présente, toujours ici... Et maintenant, revenez à l'instant moment présent... Et vous pourrez ouvrir les yeux maintenant, quand vous serez prêt.

Bien joué ! Beau travail !

