



Cahier d'exercices du **Manuel de Self-thérapie** de Bonnie Weiss

À
éditions

LISTE DES EXERCICES

Protecteurs

- ▶ Accéder à une partie qui n'est pas activée p 3
- ▶ Identifier les parties au départ d'un sentier p 4
- ▶ Identifier les parties de votre expérience actuelle p 5
- ▶ Observer une partie en temps réel p 7
- ▶ Amalgamage p 10
- ▶ Se désamalgamer d'une partie cible p 13
- ▶ Réticence à se désamalgamer p 15
- ▶ Suivi quotidien des parties p 17
- ▶ Amalgamage conscient p 18
- ▶ Se désamalgamer d'une partie concernée p 19
- ▶ Cartographier vos parties p 21
- ▶ Faire connaissance avec un protecteur p 24
- ▶ Développer une relation avec un protecteur p 28
- ▶ Aider un protecteur à se détendre en temps réel p 30
- ▶ Quand un protecteur ne vous fait pas confiance p 35
- ▶ Parler pour les parties p 38
- ▶ Détecter une partie qui a pris le contrôle p 39

Exilés

- ▶ Établir un premier contact avec un exilé p 41
- ▶ Se désamalgamer d'un exilé p 43
- ▶ Faire connaissance avec un exilé p 46
- ▶ Apprendre à connaître un exilé p 49
- ▶ Remarquer un exilé en temps réel p 51
- ▶ Accéder à un souvenir d'enfance et en être témoin p 52
- ▶ Réparer le lien avec un exilé p 54
- ▶ Réparer le lien avec un exilé en temps réel p 56
- ▶ Récupérer un exilé p 60
- ▶ Décharger un exilé p 63
- ▶ Libérer un protecteur p 66
- ▶ Effectuer un suivi avec un protecteur p 69

Couples et Polarisations

- ▶ Détecter les interactions récurrentes p 72
- ▶ Détecter les ressentis pendant le dialogue p 74
- ▶ Détecter les parties qui portent des ressentis p 77
- ▶ Explorer une polarisation p 80

ACCÉDER À UNE PARTIE QUI N'EST PAS ACTIVÉE p 26*

Choisissez l'une de vos parties qui n'est pas activée pour le moment. Prenez un moment, fermez les yeux, respirez profondément et imaginez que vous êtes dans une situation dans laquelle la partie est activée. Remarquez comment vous vous sentez en étant à cet endroit. Depuis ce lieu, essayez d'accéder à la partie en utilisant chacun des canaux - ressenti, image, corps et voix intérieure. Notez ce dont vous faites l'expérience.

Nom de la partie : _____

La situation qui active la partie : _____

Ce que la partie ressent sur un plan émotionnel : _____

À quoi elle ressemble : _____

Comment vous la ressentez dans votre corps : _____

Ce que dit la partie : _____

Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'accéder à tous les canaux.

* Les n° des pages en rouge correspondent à celles du Manuel de Self-thérapie de Bonnie Weiss

IDENTIFIER LES PARTIES AU DÉPART D'UN SENTIER p 28

Choisissez un départ d'un sentier que vous souhaitez explorer. S'il n'est pas d'actualité dans votre vie, prenez un moment pour fermer les yeux et imaginez que vous êtes dans cette situation maintenant. Posez-vous la question suivante :

Lorsque je me connecte à cette situation ou que j'examine ce problème, quelles sont les parties qui se présentent ?

Dressez la liste des parties de ce départ de sentier une par une, au fur et à mesure qu'elles se présentent. Pour chaque partie, écrivez autant d'informations que possible. N'oubliez pas que vous n'avez pas encore exploré toutes ces parties, alors ne vous inquiétez pas si vous ne savez pas grand-chose à leur sujet. Écrivez simplement ce que vous savez. Vous pourrez ajouter d'autres informations plus tard.

Nom de la partie : _____

Ce que la partie ressent émotionnellement : _____

À quoi elle ressemble : _____

Ce que vous ressentez dans votre corps et où : _____

Ce que dit la partie : _____

Comment elle vous fait vous comporter : _____

Ce qu'elle veut : _____

IDENTIFIER LES PARTIES DE VOTRE EXPÉRIENCE ACTUELLE p 31

Prenez un moment pour fermer les yeux, respirer profondément, et vous concentrer vers l'intérieur. Demandez-vous :

- ▶ "Quelles sont les parties dont j'ai actuellement conscience ? "
- ▶ "Quelles émotions je ressens ? "
- ▶ "Quelles pensées ou quels messages me viennent ? "
- ▶ "Quelles sensations corporelles sont présentes ? "

Une par une et au fur et à mesure qu'elles apparaissent, notez les parties. Pour chacune d'elle, notez autant d'informations que possible. Comme précédemment, vous n'avez pas encore exploré toutes ces parties, alors ne vous inquiétez pas si vous en savez assez peu plus à leur sujet.

Nom de la partie : _____

Ce qu'elle ressent émotionnellement : _____

À quoi elle ressemble : _____

Comment vous la ressentez dans votre corps et où : _____

Ce que dit la partie : _____

Comment elle vous fait vous comporter : _____

Ce qu'elle veut :

Notes diverses : _____

OBSERVER UNE PARTIE EN TEMPS RÉEL p 32

C'est un exercice que vous pouvez faire pendant la semaine comme exercice de pratique.

Choisissez une partie qui est activée avec une certaine fréquence dans votre vie, et à propos de laquelle vous souhaitez en savoir plus. Vous pouvez prendre un moment pour faire savoir à cette partie, de la façon qui vous semble ajustée, que vous souhaitez mieux la connaître.

Nom de la partie :

Ce qu'elle ressent émotionnellement :

À quoi elle ressemble :

Comment vous la ressentez dans votre corps et où :

Ce que dit la partie :

Comment elle vous fait vous comporter :

Ce qu'elle veut :

Observer la partie :

Au cours de la semaine suivante, entraînez-vous à remarquer quand cette partie est activée. Cela vous aidera à savoir quels signaux vous indiqueront qu'elle est activée.

Quelles sensations corporelles, pensées ou émotions vous permettront de savoir que c'est le cas ? — par exemple, un estomac serré, des fantasmes de vengeance, le sentiment d'avoir les larmes aux yeux comme un enfant ? :

Quel comportement vous indiquera que cette partie a pris le dessus ? — par exemple, vous éloigner de votre partenaire, prendre le contrôle d'une conversation ou manger trop ? :

Quelles sont les situations ou personnes qui tendent à activer cette partie ? — par exemple, rencontrer quelqu'un qui vous attire, parler en public, ou quand votre fils vous désobéit ? :

Quand sont-elles susceptibles de se produire la semaine prochaine ? :

Fixez l'intention d'être particulièrement attentif au fait que cette partie s'active pendant ces périodes. Chaque fois que vous remarquez que la partie est activée, accédez brièvement à celle-ci et prenez quelques notes à son sujet. Si vous ne pouvez pas vous arrêter sur le moment pour prendre des notes, faites-le à votre prochaine pause ou dès que vous le pouvez, afin que ce soit frais dans votre mémoire. À la fin de chaque journée, prenez quelques minutes pour revoir les moments de la journée où la partie a été activée. Ajoutez-le à vos notes à ce moment là. Cette revue quotidienne vous aidera également à garder cet exercice à l'esprit le lendemain.

Notes à prendre à chaque fois que cela se produit :

Situation : _____

Comment vous faites l'expérience de la partie : _____

Qu'est-ce qui, dans cette situation, a déclenché la partie : _____

Ne vous attendez pas à la perfection. Vous n'arriverez probablement pas à repérer toutes les fois où cette partie est activée, ou à être clair sur ce qui se passe à chaque fois. C'est très difficile à faire. Il se peut que vous soyez en train de conduire, d'essayer de terminer un projet ou de parler avec quelqu'un, par exemple, et qu'il vous soit difficile d'être conscient d'autre chose. Ce n'est pas grave, faites du mieux que vous pouvez.

AMALGAMAGE p 36

Choisissez une partie de vous avec laquelle vous êtes amalgamé en ce moment. Prenez un moment pour fermer les yeux et voir ce qui est là. Demandez-vous :

"Que suis-je conscient de penser ou de ressentir en ce moment ?" : _____

"Dans quelle mesure éprouvez-vous les sentiments de la partie en ce moment ?" : _____

Ce sera probablement une partie à laquelle vous vous identifiez comme faisant partie de votre personnalité. Cela peut être une partie qui vous motive à faire des choses au cours de votre journée ordinaire, une partie qui vous critique ou juge les autres, ou bien une partie qui se met en colère ou réagit lorsque des choses se produisent, comme renverser votre café ou perdre vos clés. Cela pourrait être une partie qui vous manage ou vous inquiète, ou qui a besoin de quelque chose de la part de quelqu'un d'autre, ou bien toute autre partie habituelle qui se manifeste dans votre vie.

► Que ressentez-vous dans votre corps lorsque cette partie est là ?

Qu'est-ce qui est tendu ? : _____

Qu'est-ce qui est détendu ? : _____

De quelles sensations avez-vous conscience ? : _____

Votre champ visuel intérieur est-il ouvert ou fermé ? : _____

De quelles parties de votre corps n'êtes-vous pas conscient ? Par exemple, êtes-vous seulement dans votre tête ? Vous ne sentez que votre ventre ? :

À quoi ressemble votre souffle ? : _____

Quelles sont les émotions présentes ici ? Par exemple : colère, frustration, impatience, bienveillance, générosité, urgence, autres ... :

Quelles sont vos pensées ? : _____

Que vous dites-vous ? : _____

Qu'est-ce qui est considéré comme vrai du point de vue de cette partie ? Par exemple : *J'ai beaucoup de responsabilités à assumer et je dois continuer à travailler pour les remplir;* ou *Je n'obtiens jamais ce dont j'ai besoin de cette personne, ou Il n'y a jamais assez de temps :*

Notes diverses : _____



SE DÉSAMALGAMER D'UNE PARTIE CIBLE p 37

Vous pouvez travailler avec la partie que vous avez explorée dans l'exercice précédent, ou bien vous pouvez vouloir apprendre à connaître une partie différente. Dans ce cas, suivez les étapes décrites précédemment jusqu'à ce que la partie qui vous intéresse soit présente. Faites savoir à la partie, d'une manière ou d'une autre, que vous souhaitez apprendre connaître.

Nom ou rôle de la partie : _____

Comment savez-vous que vous êtes amalgamé : _____

Voici une liste de questions ou d'actions qui peuvent aider le processus de désamalgamage :

- ▶ Demandez à la partie de se séparer de vous pour que vous puissiez la connaître.
- ▶ Demandez à la partie de sortir de votre corps.
- ▶ Demandez à la partie de contenir ses sentiments et de ne pas vous submerger pendant que vous vous concentrez sur elle.
- ▶ Reculez pour vous différencier de la partie.
- ▶ Observez ce que vous ressentez envers la partie.
- ▶ Obtenez une image de la partie à une certaine distance de vous.
- ▶ Faites une courte méditation de centrage / ancrage pour faciliter votre différenciation de la partie.

Comment avez-vous demandé à votre partie cible de se différencier ? : _____

Lorsqu'une partie se différencie, vous allez remarquer un changement. Cela peut être n'importe lequel des nombreux changements subtils possibles dont vous avez conscience à propos de cette partie, par exemple :

- ▶ Vous pourriez ressentir une ouverture dans votre corps et un sentiment d'espace et d'ouverture.
- ▶ Vous pourriez la voir bouger, par exemple voir l'image de la partie s'éloigner de vous.
- ▶ Vous pourriez l'entendre accepter votre demande.
- ▶ Vous pourriez vous sentir émotionnellement plus léger ou plus libre.

Ce que vous avez remarqué lorsque vous avez demandé à votre partie cible de vous laisser un peu d'espace : _____

Ce que vous avez remarqué si votre partie a accepté de se désamalgamer :

Ce que la partie a dit : _____

Changements corporels : _____

Changements visuels ou de perception intérieure : _____

Changements émotionnels : _____

Autres choses : _____

RÉTICENCE À SE DÉSAMALGAMER p 39

(extension de l'exercice précédent)

Parfois, les parties sont réticentes à se différencier. Elles peuvent être confuses sur ce que signifie « se désamalgamer », ou bien elles peuvent être effrayées ou têtues. Voici une bonne question à poser à une partie hésitante :

- « Que crains-tu qu'il se passe si tu t'écartais ? »

Il peut être utile de rassurer la partie sur le fait que vous n'essayez pas de vous en débarrasser ou de la faire disparaître, que vous voulez mieux l'écouter, et qu'une petite séparation permettra de le faire.

Voici quelques raisons typiques pour lesquelles les parties sont réticentes à se séparer. Si la partie avec laquelle vous avez travaillé dans les exercices précédents hésite à se désamalgamer, vous pouvez cocher toutes les raisons qui correspondent ou ajouter les vôtres.

- ☐ Peur d'être écartée et qu'on n'ai plus besoin d'elle.

RÉPONSE POSSIBLE : Je te demande de te mettre de côté pendant quelques minutes, le temps que j'explore ce problème. Je veux apprendre à te connaître et j'ai besoin d'une certaine séparation d'avec toi pour le faire. Lorsque nous aurons terminé, tu pourras revenir à tes anciennes habitudes, si tu le souhaites.

EN OUTRE : Vous devrez peut-être valider que par le passé vous aviez effectivement repoussé la partie, mais que cette fois c'est différent.

- ☐ Peur que vous fassiez quelque chose d'imprudent et dont elle vous protège.

RÉPONSE POSSIBLE : Rassurez-la que vous ne demandez qu'un laps de temps défini. Rappelez-lui que vous êtes là et que vous veillerez à ce que rien de mal ne se produise.

- ☐ Autres peurs : _____

Vos réponses à votre partie : _____

Ce que vous avez dit à votre partie pour l'aider à se sentir plus à l'aise avec le désamalgamage : _____

Comment la partie a répondu : _____

Ce que la partie a dit : _____

Changements corporels : _____

Changements visuels : _____

Changements émotionnels : _____

Autres choses : _____

SUIVI QUOTIDIEN DES PARTIES (CHECK-IN) p 40

Durant la semaine suivante, prenez un peu de temps chaque jour pour faire le point avec vos parties. Remarquez quelles parties sont activées à ce moment-là, comme vous l'avez appris dans cette section. En faisant cela régulièrement, vous vous habituerez à prêter attention à votre famille intérieure. Prévoyez une certaine heure chaque jour pour faire cet exercice. Certaines personnes préfèrent le faire tôt le matin, d'autres le soir avant d'aller se coucher. Faites une liste de chaque partie activée à ce moment-là. Pour chacune d'elles, donnez les réponses aux questions suivantes *, si vous les connaissez :

Nom de la partie : _____

Ce qu'elle fait : _____

À quoi elle ressemble : _____

Où elle est située dans votre corps : _____

Ce que dit la partie : _____

Comment elle vous fait vous comporter : _____

** Ne vous inquiétez pas si vous ne connaissez pas toutes ces informations sur la partie. Remplissez simplement ce que vous pouvez.*

AMALGAMAGE CONSCIENT p 42

Il est préférable de faire cet exercice avec un partenaire ou un petit groupe. Chaque personne travaille pendant dix minutes. Une fois que chacun a eu son tour, prenez le temps de vous faire un feed-back mutuel sur votre expérience alors que l'autre explorait une partie. Veillez à ce que vos feed-back portent sur votre propre expérience. Il est utile d'employer le langage des parties lors du feed-back. Cela signifie parler *pour* vos parties qui sont apparues lorsque vous avez vu chaque personne travailler.

Choisissez une partie avec laquelle travailler et avec laquelle vous vous sentez à l'aise.

1. Parlez **en tant que** partie : « Je suis. . . et je me sens . . . »
2. Mettez en scène sans paroles les sentiments de la partie ou sa nature. Faites-le par le mouvement du corps, l'expression du visage, et le son.
3. Vérifiez auprès de la partie si vous l'avez bien représentée.
4. Parlez **pour** elle : « La partie se sent. . . »

Utilisez l'espace ci-dessous pour prendre des notes sur votre expérience :

Partie : _____

Ce qu'elle avait à dire : _____

Façons non verbales de s'exprimer : _____

Comment elle a ressenti la façon dont je l'ai représentée : _____

SE DÉSAMALGAMER D'UNE PARTIE CONCERNÉE p 47

Pour cet exercice, choisissez un protecteur que vous n'aimez pas ou à propos duquel vous avez des sentiments intenses. Par exemple, vous pourriez avoir une partie qui se met facilement en colère et interfère dans vos relations avec vos amis, ou vous pourriez avoir une partie qui mange trop, même si vous essayez d'être en bonne santé ou de surveiller votre poids. Vous auriez naturellement des réactions envers des parties comme celles-ci. Vous pourriez les juger ou être en colère contre elles et vouloir vous en débarrasser. Vous pourriez également vous en sentir distant ou en avoir peur. Chacune de ces attitudes qui surgissent proviennent d'une de vos parties concernées.

Prenez un moment pour choisir une partie protectrice sur laquelle vous souhaitez en savoir plus. Tout d'abord, accédez à ce protecteur (Étape P1, p 44, puis désamalgamez-vous de lui autant que vous le pouvez (Étape P2, p 76). Ce protecteur sera votre partie cible.

Notez ce qui se passe dans votre corps et de la façon dont la partie réagit lorsque vous entrez en contact avec elle :

Posez la question magique :

- "Comment est-ce que je me sens envers la partie cible maintenant ?"

Que remarquez-vous — de la colère, de la frustration, l'envie que la partie disparaisse ? : _____

Chacune de ces réponses vient d'une partie Concernée. Notez dans l'espace de la page suivante vos réponses :



Partie Concernée

Nom :

Ressentis :

Partie Concernée

Nom :

Ressentis :

Partie Concernée

Nom :

Ressentis :

Partie Cible

Nom :

Si vous vous sentez ouvert, curieux ou compatissant envers la partie, vous êtes probablement dans le Self. Étant donné que l'exercice vous a demandé de choisir une partie avec laquelle vous avez des difficultés, il est peu probable que vous soyez dans le Self à ce stade de l'exercice.

De nombreuses personnes trouvent très utile de cartographier leurs parties. La cartographie permet de clarifier les relations entre les parties, de préciser le nombre de parties au départ d'un sentier, d'éclairer le système de protection, d'illustrer quelles parties sont centrales au système et lesquelles sont périphériques, de montrer où se situent les parties dans leur relation avec le Self, et bien plus encore.

La cartographie peut être réalisée lorsque vous commencez tout juste à faire connaissance avec votre système. Vous pouvez faire un suivi périodique avec la carte originale pour voir comment les choses ont changé au fil de votre travail. Vous pouvez utiliser également la cartographie des parties comme un outil continu pour suivre visuellement votre travail intérieur et décider sur quoi concentrer votre attention.

Il existe de nombreuses façons de cartographier votre système. l'une d'elles consiste à utiliser une grande feuille de papier et à noter les noms ou les images des parties telles que vous les connaissez. Vous pouvez dessiner des lignes ou des flèches pour illustrer leurs relations. Voici ma façon préférée de cartographier votre système :

- ▶ Commencez avec une grande feuille de papier kraft ou ordinaire.
- ▶ Placez un cœur en haut et au centre, et écrivez votre nom dessus. Cela représente le Self.
- ▶ Travaillez avec des notes autocollantes d'au moins deux couleurs. J'aime utiliser une couleur pour les protecteurs et une autre pour les exilés. Si vous avez une note autocollante en forme de cœur pour le Self, c'est encore mieux.

Commencez par écrire les noms des parties sur des notes autocollantes au fur et à mesure que vous y pensez ou que vous les ressentez, puis placez les notes au hasard sur la feuille de papier. Si vous avez le sentiment qu'une partie est un protecteur et une autre un exilé, utilisez les couleurs appropriées. À mesure que les choses deviennent plus claires, vous pouvez changer de couleur.

Une fois que toutes les parties sont sur le papier, asseyez-vous et regardez-les. Je vous recommande de faire un exercice de centrage pour entrer dans le Self afin que vous puissiez regarder les parties depuis cet endroit. Si cela vous semble ajusté, prenez quelques respirations profondes avec votre main sur votre ventre.

- Commencez maintenant à déplacer les notes autocollantes pour refléter les relations entre les parties :

Quelles parties sont alliées et travaillent ensemble ? : _____

Quelles parties sont polarisées et se battent entre elles ? : _____

Quelles sont les parties qui se cachent ? : _____

Quelles sont les parties qui protègent d'autres parties ? : _____

Quelles sont les parties concernées qui empêcheraient le Self de connaître une partie cible ? :

Une fois que vous avez réorganisé les parties, asseyez-vous à nouveau et réfléchissez. Avez-vous pris conscience d'autres parties ? Ajoutez-les.

Maintenant, à quoi cela ressemble-t-il et que ressentez-vous ? : _____

Remarquez tout changement dans votre état émotionnel ou votre conscience corporelle alors que vous avez la carte devant vous. Voyez-vous un point d'entrée clair par où vous souhaiteriez commencer votre exploration ? Voyez-vous des parties qui ont besoin de l'aide et des ressources du Self ?

FAIRE CONNAISSANCE AVEC UN PROTECTEUR p 53

Choisissez une partie protectrice que vous souhaitez connaître. Cela peut être une partie qui est présente en ce moment, ou bien vous pouvez y accéder comme décrit dans le Chapitre 4. Voyez quelles sont les informations disponibles sur ce protecteur : comment vous le ressentez dans votre corps, à quoi il ressemble, et ce qu'il dit.

Ci-après se trouve une liste de questions possibles à poser au protecteur. Voyez quelles questions sont appropriées pour cette partie en ce moment. Vous pouvez noter les réponses de la partie sur la page ou sur une feuille de papier séparée. Vous pouvez également écrire d'autres questions qui découlent naturellement de votre dialogue avec elle ou qui vous semblent importantes.

Lorsque la partie donne une réponse qui pique votre curiosité, poursuivez. Par exemple, si la partie dit : "Je veux être en sécurité ", vous pourriez demander : "De quoi veux-tu être protégé ? "ou " Qui veux-tu protéger ? ". Soyez doux et ne soumettez pas la partie à un interrogatoire. Laissez le temps à ses réponses d'émerger naturellement, et posez-lui simplement des questions pour faciliter le processus.

Nom de la partie ou du rôle qu'elle tient : _____

Donner un nom à une partie : il peut être utile d'avoir un nom pour la partie, qui peut être une phrase descriptive, le nom d'une personne, d'un personnage, ou toute autre chose. Veillez à ce que la partie se nomme elle-même. Le nom peut changer à tout moment dans le futur, à mesure que votre compréhension de la partie évolue.

Questions pour vous aider à faire connaissance avec votre partie :

Que fais-tu ? : _____

Quel est ton rôle dans mon système ? : _____

Comment veux-tu que je t'appelle ? : _____

Que ressens-tu ? : _____

Qu'est-ce qui te fais te sentir ainsi ... (sentiment) ? : _____

Comment entres-tu en relation avec les gens ? : _____

Comment interagis-tu avec les autres parties ? : _____

Que ressens-tu à propos de (un événement ou un sentiment extérieur) ? : _____

Que veux-tu pour nous ? : _____

Qu'espères-tu accomplir en (tenant ton rôle) ? : _____

Que crains-tu qu'il se passe si tu ne le tenais pas (ton rôle) ? : _____

Que crains-tu que nous pourrions ressentir ou faire si tu ne tenais pas ton rôle ? : _____

Depuis combien de temps (tiens-tu ton rôle) ? : _____

Qu'est-ce qui t'a amené à assumer ce rôle et quand as-tu commencé ? : _____

Que ressens-tu à propos de ton rôle ? : _____

Qu'attends-tu de moi ? : _____

Autre question : _____

RÉPONSE : _____

Autre question : _____

RÉPONSE : _____

Obtenir un sens corporel ressenti (« felt sense ») d'une partie

Cette partie ne répondra peut-être pas à vos questions par des descriptions claires et explicites. Il peut être particulièrement important et instructif de faire émerger un "felt sense" ou une image de la partie en question. Ce n'est pas un problème si vous commencez avec des images ou des sensations corporelles vagues, telles que "replié sur lui-même", "un sentiment de douleur", "un rétrécissement dans la poitrine" ou "un sac vide".

Accueillez ces informations sensorielles avec un cœur ouvert et une curiosité sincère. Faites savoir à la partie ce que vous voyez ou ressentez. Par exemple : " Je vois que tu es effondrée et vide " ou " Je remarque que tu es tendue et semble anxieuse ". Au fur et à mesure que vous restez avec la partie ou que vous posez plus de questions, la nature unique de la partie deviendra plus claire. Prenez votre temps et ne forcez pas pour obtenir de la clarté. Elle émergera d'elle-même.

Notez toutes les images subtiles ou les sensations vagues que vous remarquez en faisant connaissance avec cette partie.

DÉVELOPPER UNE RELATION AVEC UN PROTECTEUR p 58

Choisissez un protecteur avec lequel vous allez travailler. Vous pouvez décider d'en choisir un avec lequel vous avez déjà travaillé, ou vous pouvez en choisir un nouveau. Passez tout le temps nécessaire pour passer par les Étapes P1 à P4. Accédez à la partie, désamalgamez-la de la partie cible et de toutes les parties concernées, afin d'être dans le Self avec le protecteur. Ici, nous apprenons à connaître le protecteur plus en profondeur et nous nous assurons qu'il peut ressentir votre présence lorsque vous vous engagez avec lui. N'oubliez pas de vérifier que vous êtes toujours dans le Self pendant ce processus.

Questions pour vous aider à faire connaissance avec votre partie

Nom du protecteur : _____

Ce qu'il ressent : _____

À quoi il ressemble : _____

Où il est situé dans votre corps : _____

Ce qu'il dit : _____

Comment il vous fait vous comporter : _____

Les situations qui l'activent : _____

Les parties concernées qui y réagissent : _____

Quelle est son intention positive : _____

De quoi il vous protège : _____

Vous en savez maintenant un peu plus sur cette partie. Vous aurez probablement remarqué un changement significatif dans vos sensations corporelles au cours du processus décrit ci-dessus.

Qu'est-ce qui vous semble différent en ce moment, alors que vous vous asseyez avec la partie dans le Self (Une ouverture dans votre cœur ? Un sentiment de compassion accrue ? Un relâchement de la tension corporelle ? Plus d'espace ?). Notez ces changements.

AIDER UN PROTECTEUR À SE DÉTENDRE EN TEMPS RÉEL p 61

Pensez à une situation dans laquelle un protecteur est déclenché et vous amène à vous comporter de manière problématique :

En suivant les Étapes P1 à P5, faites une séance avec vous-même ou avec un partenaire pour faire connaissance avec le protecteur qui cause les problèmes. Utilisez les questions ci-dessous pour vous aider à faire connaissance avec le protecteur et à commencer à établir une relation de confiance avec lui.

Nom du protecteur : _____

Situation(s) qui active(nt) ce protecteur : _____

Comment il se comporte : _____

Si vous étiez capable d'agir depuis le Self, comment aimeriez-vous vous comporter dans cette situation ? : _____

Avez-vous les compétences de vie nécessaires pour adopter le comportement positif que vous visez ? :

Si ce n'est pas le cas, de quel type de soutien auriez-vous besoin pour pouvoir agir comme vous le souhaitez ? :

Une fois que vous vous êtes désamalgamé du protecteur et de vos parties concernées, et que vous êtes en contact avec le protecteur depuis votre Self, demandez-lui s'il vous laissera prendre la main la prochaine fois que vous serez dans une situation similaire.

Quelle est sa réponse ? : _____

Listez les préoccupations du protecteur et votre réflexion depuis le Self sur la manière de les traiter :

	Préoccupation	Réponse	Soutien potentiel
1			
2			
3			
...			

Pensez au moment où cette situation est susceptible de se produire au cours des prochaines semaines.

Fixez-vous l'intention d'être attentif au fait que ce protecteur prenne le dessus à ces moments-là. Quand c'est le cas, travaillez avec lui comme décrit ci-dessus pour l'aider à se détendre et à vous laisser diriger. Si cela fonctionne, prenez des notes sur ce qui s'est passé dès que vous le pouvez.

À quoi ressemblerait votre comportement lorsque vous dirigiez depuis le Self ? : _____

Quels ont été les résultats ? : _____

Continuez à faire le suivi de ce genre de situation au cours des prochaines semaines, en faisant cet exercice à chaque fois que la partie est activée. Chaque soir avant d'aller vous coucher, passez en revue la journée pour voir si la situation s'est présentée, et prenez des notes (ou développez vos notes) sur ce qui s'est passé lorsque vous avez fait cet exercice.

- ▶ Si le protecteur vous a permis de diriger et que les choses se sont bien passées, vérifiez s'il vous fait davantage confiance maintenant.
- ▶ Si vous n'avez pas remarqué la situation à ce moment-là ou si vous n'avez pas fait l'exercice, explorez ce qui a fait obstacle.
- ▶ S'il s'agit d'une situation qui ne se présente pas très souvent, il ne serait pas judicieux de faire ce suivi tous les soirs. Vous pouvez décider de le faire une fois par semaine. Choisissez la fréquence qui vous convient.

Jour	Situation	Protecteur	Comportements guidés par le Self	Réponse de la partie

QUAND UN PROTECTEUR NE VOUS FAIT PAS CONFIANCE p 66

- Si un protecteur ne répond pas aux questions ou ne coopère pas d'une manière ou d'une autre :

Demandez à la partie si elle a conscience de votre présence. Peut-elle ressentir que vous êtes ici avec elle, que vous essayez d'entrer en contact avec elle et de faire sa connaissance ? : _

Demandez directement à la partie si elle vous fait confiance. A-t-elle l'impression que vos efforts sont sincères et bien intentionnés ? :

- Si la partie vous fait savoir qu'elle ne vous fait pas confiance :

Vérifiez si vous êtes vraiment dans le Self ou si une partie concernée ne s'est pas mise subtilement en travers. La partie cible peut détecter une ou plusieurs parties concernées et ne pas vous faire confiance à cause de cela. Si c'est le cas, désamalgamez-vous de la ou des parties concernées et essayez de reprendre contact.

Si vous êtes dans le Self, demandez à la partie pourquoi elle ne vous fait pas confiance. Vous pouvez présumer que quelque chose dans votre histoire a provoqué ses inquiétudes quant à votre conscience ou à votre capacité à prendre soin d'elle. Si c'est le cas, rassurez la partie autant que possible sur qui vous êtes aujourd'hui. Il peut être utile d'expliquer que vous n'aviez pas beaucoup d'accès au Self lorsque vous étiez plus jeune, mais que vous avez appris à y accéder de manière fiable depuis lors, de sorte que l'on peut désormais compter sur vous comme source de soutien.

- Si la partie hésite encore à faire confiance :

Demandez-lui ce qui est arrivé dans le passé pour qu'elle ne fasse pas confiance aux gens. Encore une fois, écoutez depuis le Self. Le fait d'être avec la partie d'une manière compatissante lui permet souvent de percevoir votre sincérité. Tout en faisant de votre mieux pour rassurer la partie sur ses craintes, rappelez-lui que vous êtes dans le Self aujourd'hui et que nous ne sommes pas dans la même situation que par le passé.

Rappelez-vous que si une partie concernée persiste à s'imposer dans le processus, il peut être approprié de faire de cette partie une nouvelle partie cible.

Notez ci-dessous toute histoire susceptible d'affecter la capacité de votre partie à vous faire confiance en ce moment :

- Si vous travaillez avec une partie méfiante, notez toutes les craintes ou préoccupations de votre partie méfiante ainsi que les réponses qui vous semblent appropriées à ce moment-là.

	Crainte	Votre réponse	Réponse de la partie
1			
2			
3			
...			

PARLER POUR LES PARTIES p 70

Pensez à une situation dans laquelle des parties de vous sont activées — par exemple une conversation avec une autre personne. Notez quelles parties sont présentes et explorez la différence entre parler en tant que partie et parler pour la partie.

Situation	Partie	Ressentis de la partie : Parler EN TANT QUE partie	Depuis le Self : Parler POUR la partie

Quelle différence remarquez-vous dans votre corps et vos ressentis lorsque vous parlez **en tant que** partie ou **pour** la partie ? :

DÉTECTER UNE PARTIE QUI A PRIS LE CONTRÔLE p 73

Pensez à une situation dans laquelle vous étiez en train de travailler avec une partie, et où vous avez pris conscience qu'une autre partie a pris le contrôle.

Partie avec laquelle vous étiez en train de travailler : _____

Partie qui a pris le contrôle : _____

De quel type de partie s'agissait-il ? :

- ☐ Concernée
- ☐ Exilée
- ☐ Partie polarisée
- ☐ Protecteur

La motivation de la partie : _____

Les craintes de la partie : _____

Comment vous avez travaillé avec la partie : _____

ÉTABLIR UN PREMIER CONTACT AVEC UN EXILÉ p 77

Pour les exercices des chapitres suivants, vous pouvez soit continuer le processus que vous avez entamé avec le protecteur avec lequel vous avez travaillé précédemment, soit commencer un nouveau travail en accédant à un protecteur qui vous intéresse en ce moment. N'oubliez pas de passer par toutes les étapes P1 à P5 pour travailler avec un nouveau protecteur : y accéder, s'en désamalgamer, le désamalgamer d'avec les parties concernées, apprendre à le connaître et développer une relation avec lui afin d'avoir la permission de travailler avec l'exilé.

Si vous poursuivez votre travail avec le protecteur à partir des exercices précédents, prenez quelques instants de calme pour rentrer à l'intérieur de vous, vous ancrer en vous concentrant sur votre respiration, et prendre conscience du soutien de votre assise ou de la surface sur laquelle vous êtes allongé. Reconnectez-vous avec le protecteur et assurez-vous qu'il se souvient de qui vous êtes avant de commencer à entrer en contact avec l'exilé.

Protecteur : _____

Intention positive : _____

Ce que le protecteur craignait qu'il se produise s'il ne jouait pas son rôle : _____

Exilé protégé : _____

Comment savez-vous que l'exilé qui était protégé est accessible : _____

Vous pouvez demander directement au protecteur la permission de faire connaissance avec l'exilé. Après l'avoir obtenue, il peut être judicieux de vérifier si d'autres protecteurs s'opposent à ce que vous entriez en contact avec l'exilé.

Autres protecteurs qui se manifestent autour de cet exilé : _____

Si le protecteur ne vous donne pas la permission, demandez-lui quelles sont ses préoccupations ou ce qu'il craint qu'il se passe si vous contactiez l'exilé.

Peurs ou inquiétudes qu'a ce protecteur sur le fait de contacter l'exilé : _____

Comment avez-vous géré les craintes ou les préoccupations de votre protecteur ? : _____

Qu'avait-il besoin d'entendre de votre part ? : _____

SE DÉSAMALGAMER D'UN EXILÉ p 82

Pour cet exercice, vous pouvez soit poursuivre le travail que vous avez effectué avec l'exilé dont vous avez fait la connaissance auparavant, soit commencer un nouveau travail. Si vous commencez un nouveau travail, assurez-vous de bien suivre les étapes précédentes, jusqu'à la prise de contact avec l'exilé.

Si vous poursuivez votre travail avec l'exilé de l'exercice précédent, accordez-vous quelques instants de calme pour aller à l'intérieur de vous, vous ancrer en vous concentrant sur votre respiration, et sentir le soutien de votre assise ou de la surface sur laquelle vous êtes allongé. Reconnectez-vous avec le protecteur et assurez-vous qu'il se souvient de qui vous êtes avant de commencer à entrer en contact avec l'exilé.

Si nécessaire, concentrez-vous sur le désamalgamage d'avec cet exilé. Prenez des notes en suivant le processus ci-dessous.

Comment savez-vous que l'exilé est là ? (une image, une sensation, un souvenir, etc.) :

-
- Si vous vous sentez chargé émotionnellement, physiquement agité, contracté ou déprimé, vous êtes probablement amalgamé avec l'exilé. Si tel est le cas, demandez-lui de ne plus s'amalgamer à vous.

Quel est le nom de l'exilé avec lequel vous travaillez ? : _____

-
- Faites savoir à l'exilé que vous êtes conscient qu'il est amalgamé à vous et que vous ressentez ses sentiments. Parfois, cette simple reconnaissance suffit à calmer un peu les choses.

Cochez les procédures de désamalgamation qui vous ont été utiles pour travailler avec cet exilé : _____

Façons de se désamalgamer :

- ☐ Se différencier consciemment de l'exilé et retourner dans le Self.
- ☐ Demander à l'exilé de contenir ses sentiments afin de pouvoir être là pour lui.
- ☐ Demander à l'exilé de ne pas vous submerger si vous vous rapprochez de lui.
- ☐ Faire un centrage / ancrage pour vous ramener dans votre Self.

► Prenez des notes spécifiques sur ce processus :

Si l'exilé ne veut pas contenir ses sentiments, demandez-lui pourquoi il ne veut pas le faire :

Qu'est-ce qui préoccupe l'exilé au point qu'il soit réticent à se désamalgamer : _____

Les exilés ont souvent peur de ne pas être entendus ou d'être à nouveau exilés, par exemple, en étant repoussés loin de la conscience, confinés ou oubliés.

Expliquez à l'exilé que s'il contient ses émotions, vous pouvez être là pour lui en toute sécurité. Expliquez-lui que vous voulez vraiment entendre ses sentiments et être témoin de ce qui lui est arrivé, mais que vous avez besoin d'être différencié pour le faire.

Notes diverses :

FAIRE CONNAISSANCE AVEC UN EXILÉ p 87

Choisissez un exilé que vous aimeriez apprendre à connaître. Vous pouvez, soit continuer à travailler avec l'exilé avec lequel vous faisiez connaissance auparavant, soit commencer un nouveau travail en partant d'un protecteur, en vous désamalgamant de celui-ci, en demandant aux parties concernées de se détendre, et en travaillant à travers le processus d'identification et de prise de contact avec l'exilé.

Où que vous choisissiez de commencer, prenez d'abord quelques instants pour ramener votre attention dans votre corps. Veillez à vous sentir soutenu par la chaise sur laquelle vous êtes assis, ou en contact avec le sol à travers vos pieds. Concentrez-vous sur votre respiration. Remarquez si elle est rapide ou lente, profonde ou superficielle, haute dans votre poitrine ou basse dans votre ventre. Laissez votre respiration s'approfondir tandis que vous invitez votre corps à se détendre, et rassurez vos protecteurs en leur disant que vous êtes là et que vous souhaitez apprendre à connaître l'exilé.

Depuis cet endroit, entrez en contact avec l'exilé.

Vérifiez maintenant s'il y a des parties concernées. Faites-le en vous demandant :

« Qu'est-ce que je ressens envers cet exilé en ce moment ? » : _____

Notez toutes les parties concernées que vous découvrez : _____

Demandez à chaque partie quelles sont ses craintes à l'égard de l'exilé qu'elle protège.

	Peurs	Votre réponse	Réponse de la partie
Partie Concernée :			
Partie Concernée :			
Partie Concernée :			
Partie Concernée :			

Lorsque les parties concernées se sont détendues et que l'exilé peut être contacté, que remarquez-vous ?

À quoi il ressemble : _____

Ce qu'il ressent dans son corps : _____

Où il se trouve : _____

À quel point il est proche de vous : _____

Est-ce qu'il sait que vous êtes là : _____

Est-ce qu'il sait qui vous êtes : _____

Lorsque vous commencez à entrer en contact avec l'exilé, faites-lui savoir que vous êtes là et que vous souhaitez apprendre à le connaître. Comment faites-vous cela ? :

- ☐ Vous lui parlez.
- ☐ Vous vous rapprochez de lui.
- ☐ Vous lui ouvrez votre cœur.
- ☐ Vous respirez avec lui en synchronisant votre respiration avec la sienne.
- ☐ Vous le regardez dans les yeux.
- ☐ Vous établissez un contact physique avec lui.
- ☐ Autres moyens.

APPRENDRE À CONNAÎTRE UN EXILÉ p 89

Nom de l'exilé : _____

Noms d'exilés : Les exilés ont souvent des noms qui sont liés à l'âge ou à l'époque où ils sont apparus. Assurez-vous que chaque exilé se nomme lui-même. Le nom peut changer à tout moment dans le futur, à mesure que votre compréhension de la partie évolue.

Questions possibles pour vous aider à apprendre à connaître votre exilé :

- N'oubliez pas de poser ces questions avec beaucoup de délicatesse et un cœur ouvert. Respectez le déroulement de la conversation comme vous le feriez avec une personne sensible et sur ses gardes.

Qui es-tu ? : _____

Que fais-tu ? : _____

Quel est ton rôle dans mon système ? : _____

Comment veux-tu que je t'appelle ? : _____

Quand es-tu né ? : _____

Quel âge as-tu ? : _____

Que ressens-tu ? : _____

Qu'est-ce qui te fait te sentir ainsi ou si....(ressenti) ? : _____

REMARQUER UN EXILÉ EN TEMPS RÉEL p 91

Saisissez maintenant l'occasion de remarquer lorsqu'un exilé est activé en temps réel. Chaque fois que vous vous trouvez dans l'une de ces situations, soyez attentif pour voir si l'exilé est activé.

Si c'est le cas, que ressentez-vous ? : _____

Notez comment vous savez que la partie est là. Remarquez-vous des changements physiques, des changements de comportement, des flux émotionnels ? Un protecteur s'active-t-il pour se prémunir contre cet exilé ? Si oui, comment agit-il ? :

ACCÉDER À UN SOUVENIR DANS L'ENFANCE ET EN ÊTRE TÉMOIN p 95

Cet exercice consiste à travailler avec un souvenir d'enfance. Vous allez passer du temps avec un exilé, être témoin de son histoire et découvrir l'impact de ces événements sur lui.

Vous pouvez soit continuer le travail que vous avez fait avec l'exilé dont vous avez fait connaissance auparavant, soit commencer un nouveau travail. Si vous choisissez d'explorer un nouvel exilé, commencez par le protecteur et passez par les Étapes P1 à P5 jusqu'à ce que vous ayez établi un contact et développé une relation de confiance avec l'exilé.

Où que vous choisissiez de commencer, prenez quelques instants pour activer l'énergie du Self. Vous avez peut-être une façon habituelle de le faire, ou bien vous pouvez prendre quelques respirations profondes, détendre vos épaules, remuer la mâchoire et entrer à l'intérieur de vous-même.

Avec une autre respiration profonde, faites savoir à vos protecteurs que vous, dans le Self, êtes ici et que vous êtes désireux d'entendre l'histoire de cet exilé.

Nom de l'exilé : _____

Lorsque vous avez fait connaissance avec l'exilé, est-il venu avec un souvenir précis ? : _____

Avez-vous eu besoin de lui demander de révéler l'histoire de son enfance ? : _____

Si oui, quelles questions ont été utiles ? : _____

Avez-vous eu conscience d'autres protecteurs qui seraient venus protéger l'exilé pendant le processus de témoignage ? Si oui, qui s'est présenté ? :

Quels étaient les sentiments et les croyances de l'exilé ? : _____

Que s'est-il passé dans son enfance ? : _____

Comment l'exilé s'est-il senti ? : _____

Que ressentez-vous (dans le Self) envers l'exilé maintenant ? : _____

L'exilé a-t-il le sentiment que vous comprenez à quel point c'était difficile pour lui ? : _____

RÉPARER LE LIEN AVEC UN EXILÉ p 100

Nous allons maintenant passer à la réparation du lien avec l'exilé. Comme précédemment, vous souhaitez peut-être continuer à travailler avec l'exilé avec lequel vous avez travaillé dans un exercice précédent, ou vous souhaitez peut-être découvrir un nouvel exilé. Si c'est le cas, assurez-vous de suivre toutes les étapes précédentes afin que vos protecteurs sachent que vous êtes ici avec les meilleures intentions et avec vos meilleures capacités de compassion et d'attention envers l'exilé.

Où que vous choisissiez de commencer, prenez quelques instants pour ancrer votre énergie du Self. Prenez une profonde respiration, puis imaginez que vous inspirez par le haut de votre tête et que vous soufflez par les orteils. Imaginez que l'air est comme les vagues de l'océan, qu'il vous traverse, vous calme et vous détend. Ce flux d'air peut emporter tout ce qui vous empêche d'être pleinement dans le Self.

Une fois que vous avez accédé aux origines infantiles de la douleur d'un exilé et que vous en avez été témoin, demandez-lui s'il souhaite que vous entriez dans la scène ou dans le temps de son enfance, et que vous l'aidiez. Si l'exilé le souhaite, imaginez-vous en train de remonter le temps et d'être là avec l'enfant du passé. Laissez l'exilé vous dire ce qu'il veut qu'il se passe et ce qu'il attend de vous.

Alors que vous donnez à l'exilé ce dont il a besoin, vérifiez s'il peut vous sentir. Ensuite, voyez comment il réagit à ce que vous lui donnez. Est-ce qu'il l'intègre ? Prenez le temps de ressentir l'expérience du don (l'amour, le soutien, la compassion, etc.). Que ressentez-vous dans votre corps en étant présent avec l'exilé de cette manière ? Donnez ensuite du temps à l'exilé pour savourer les bonnes sensations qui en résultent et pour en ressentir les effets dans son corps.

Exilé : _____

Ce qui s'est passé dans son enfance : _____

Ce qu'a ressenti l'exilé : _____

La forme de réparation que vous avez donnée à l'exilé : _____

Tout ce que l'exilé voulait que vous lui procuriez directement : _____

Si l'exilé voulait que vous preniez sa défense dans une situation donnée : _____

Si l'exilé voulait que vous l'aidiez à défendre ses intérêts : _____

Comment l'exilé a réagi à vos efforts de réparation : _____

Comment les autres acteurs de la scène ont réagi à vos efforts de réparation : _____

RÉPARER LE LIEN AVEC UN EXILÉ EN TEMPS RÉEL p 101

Cet exercice peut être utilisé pour effectuer un travail de suivi avec un exilé dont vous avez déjà réparé le lien et/ou que vous avez récupéré. Choisissez un exilé que vous connaissez bien et dont vous avez déjà réparé le lien et déchargé les fardeaux.

Nom de l'exilé : _____

Situation initiale de l'enfance : _____

Comment vous avez réparé le lien avec l'exilé : _____

Toutes les promesses que vous avez faites à l'exilé : _____

Vous pouvez définir une intention de réparer le lien avec cet exilé en temps réel au cours de la semaine prochaine.

- Afin de savoir quand l'exilé est susceptible d'être déclenché, répondez aux questions suivantes.

Quels types de situations ou de personnes ont tendance à activer cet exilé ? : _____

Quand sont-elles susceptibles de se produire au cours de la semaine prochaine ? : _____

Trouvez un moyen de vous rappeler d'être attentif au fait que cette partie s'active à ces moments-là. Lorsque vous remarquez que l'exilé a été déclenché, prenez un moment pour vous mettre à son écoute et découvrir ce qu'il ressent et ce dont il a besoin. Il aura très probablement besoin de la même forme de réparation que vous lui avez déjà donnée pendant le temps que vous avez passé avec lui. Cela rend la tâche plus facile, car vous savez déjà ce dont il a besoin. Donnez à l'exilé la réparation dont il a besoin sur le moment.

Si nécessaire, prenez des notes sur votre expérience.

Exilé : _____

Heure et lieu de l'activation : _____

Situation activante : _____

► Prise de conscience des activations :

- Sentiments : _____
- Sensations corporelles : _____
- Souvenirs : _____
- Pensées : _____
- Émotions : _____

Protecteurs qui se manifestent : _____

Autres réponses : _____

Intervention réparatrice : _____

Comment l'exilé a-t-il réagi à cela ? : _____

Toute autre chose dont l'exilé a besoin de votre part : _____

Vous allez maintenant donner à l'exilé l'occasion d'être récupéré — c'est-à-dire de sortir du passé et d'entrer dans le présent. Vous voudrez probablement travailler avec un exilé qui vous est très familier, peut-être celui des exercices précédents. Comme auparavant, si vous commencez avec un nouvel exilé, n'oubliez pas de débiter par le protecteur et de suivre les étapes pour faire sa connaissance (Étapes P1 à P5; voir l'annexe A, pages 155-156), ainsi que les premières étapes pour faire connaissance avec l'exilé. Vous pouvez attendre de faire cette étape de récupération après avoir réparé le lien, ou vous pouvez suggérer à l'exilé que vous pouvez le faire sortir si vous sentez à un moment donné que rester dans le passé n'est pas sûr pour l'exilé.

Où que vous commenciez, prenez le temps d'amener l'énergie du Self. Vous voulez être clairement dans l'énergie du Self afin que l'exilé puisse vous faire confiance et croire que vous pouvez et voulez le faire sortir de sa pénible situation. Pour entrer dans l'énergie du Self, il peut être utile de contracter tous vos muscles, puis de pousser un profond soupir de soulagement en les relâchant. Vous pouvez également le faire par groupes musculaires : tendez et détendez d'abord vos jambes, puis le bas de votre torse, puis votre poitrine, puis vos bras, puis vos épaules, et enfin votre cou et votre visage.

Faites suivre ce mouvement d'une profonde respiration vivifiante, en retenant l'inspiration pendant quelques secondes, puis l'expiration pendant le même nombre de secondes.

À partir de là, rappelez aux protecteurs que vous êtes présent avec la force et la compassion de l'énergie du Self et avec les meilleures intentions de guérison pour l'exilé.

Lorsque vous êtes dans le Self et que vous êtes assuré que l'exilé est conscient de votre présence et vous fait confiance, offrez-lui la possibilité d'être récupéré.

Vous pourriez dire : « Es-tu conscient que tu as vécu dans le passé ? Il m'est possible de t'aider à quitter ce temps et cet endroit, et de t'emmener quelque part où tu seras en sécurité. Cela t'intéresse-t-il de le faire ? ».

► Prenez des notes de votre expérience de récupération de l'exilé :

Exilé : _____

Où il se trouve dans le passé : _____

Les étapes du processus que vous avez traversées avec cet exilé :

- ☐ L'identifier
- ☐ Obtenir la permission de travailler avec lui
- ☐ Se désamalgamer des parties concernées
- ☐ Apprendre à le connaître
- ☐ Réparer le lien avec lui
- ☐ Le décharger

Comment l'exilé a réagi lorsque vous lui avez proposé de sortir du passé et d'entrer dans le présent :

Préoccupations de l'exilé, s'il y en a : _____

Comment vous avez traité ces préoccupations : _____

Où vous sentiez-vous à l'aise d'emmener l'exilé : _____

Était-ce confortable pour l'exilée d'y aller : _____

Comment vous avez fait sortir l'exilé : _____

Comment l'exilé a réagi au fait d'être sorti du passé : _____

DÉCHARGER UN EXILÉ p 111

Nous allons maintenant décharger un exilé. Vous travaillerez avec un exilé que vous connaissez bien — soit celui d'un exercice précédent, soit celui avec lequel vous avez franchi toutes les étapes précédentes. Cela se fait généralement après la récupération de l'exilé, mais ce n'est pas nécessaire. Vous pouvez toujours décharger un exilé si quelque chose a changé dans la situation d'origine alors que l'exilé a décidé d'y rester.

Avant d'entrer en contact avec l'exilé, réaffirmez que vous êtes dans le Self et que les protecteurs reconnaissent que vous l'êtes.

Vous pouvez prendre quelques respirations profondes et vous entourer d'une lumière colorée ou blanche. Vous pouvez faire entrer cette lumière par le sommet de votre tête et la laisser remplir votre corps, vous apportant la paix, la clarté, la compassion ou toute autre qualité du Self.

Prenez une profonde respiration, confirmez que vous avez toujours la permission de tout protecteur qui a été impliqué, et prenez contact avec l'exilé.

Présentez l'idée du déchargement à l'exilé. Vous pourriez dire : « Je peux t'aider à te débarrasser des fardeaux que tu portes. Tu peux libérer tous ces mauvais sentiments, souvenirs, pensées négatives, douleurs et confusions du passé. Veux-tu le faire ? ». Aidez l'exilé à surmonter ses éventuelles réticences.

Notez votre expérience de déchargement de l'exilé :

Exilé : _____

Ce qui s'est passé dans l'enfance : _____

Comment l'exilé a ressenti cela : _____

La forme de réparation que vous avez donnée à l'exilé : _____

Si l'exilé a été récupéré, où vous l'avez emmené : _____

Les fardeaux que porte l'exilé : _____

Les préoccupations de l'exilé concernant le déchargement : _____

Les façons dont vous avez répondu à ses préoccupations : _____

Là où l'exilé porte les fardeaux dans son corps : _____

L'élément, la figure spirituelle ou tout autre endroit ou chose vers lequel les fardeaux ont été libérés : _____

Les qualités positives qui ont émergé : _____

Le lieu où la partie voulait rester : _____



LIBÉRER UN PROTECTEUR p 117

Nous allons maintenant travailler avec le protecteur qui a été connecté à un exilé déchargé. Commencez ce processus au moment où vous pouvez revenir en arrière et vous concentrer sur un protecteur dont l'exilé a été déchargé.

Prenez un moment pour activer l'énergie du Self. Vous pouvez essayer de vous asseoir droit, de mettre votre main sur votre cœur, de prendre une profonde respiration et de chanter un son. OM est un excellent son qui fait vibrer le cœur. On a constaté que **le son OM**, ou divers sons de voyelles, font vibrer différents centres énergétiques. Vous pouvez expérimenter cela et voir ce qui vous permet de vous centrer aujourd'hui.

Lorsque vous ressentez la présence du Self, concentrez votre attention sur le protecteur. Quelle en est votre perception en ce moment ? A-t-il beaucoup changé depuis que vous avez commencé à travailler avec lui ? Assurez-vous qu'il sait qui vous êtes. Vous pouvez lui demander : « As-tu observé ce qui s'est passé avec l'exilé que tu protégeais ? As-tu l'impression que ton rôle a changé ? Aimerais-tu aussi être déchargé ? ».

Notez ci-dessous votre expérience de libération d'un protecteur :

Protecteur : _____

Rôle du protecteur : _____

Fardeau de l'exilé : _____

Le protecteur est-il maintenant prêt à abandonner son rôle ? : _____

Si c'est non, pourquoi ? :

- ☐ Il protège d'autres exilés
- ☐ Il a peur de renoncer à son rôle
- ☐ Il a peur que le changement ne dure pas
- ☐ Une autre préoccupation

Comment aidez-vous le protecteur à faire face à ses préoccupations afin qu'il se sente plus à l'aise avec le processus de déchargement ? :

Lorsque vous déchargez le protecteur, dans quoi veut-il relâcher son fardeau ? : _____

Quelles sont les qualités que le protecteur aimerait intégrer et qui lui seraient les plus utiles à l'avenir ? :

Quel nouveau rôle, le cas échéant, aimerait-il jouer ? : _____

Y a-t-il des parties qui ne sont pas à l'aise avec ces changements ? : _____

Quelles sont leurs préoccupations ? : _____

Comment les avez-vous rassurées ? : _____

Lorsque vous revenez à la situation d'origine et que vous vous y imaginez de nouveau, que ressentez-vous ? :

Des parties ont-elles été déclenchées ? : _____

Un travail futur doit-il être effectué ? : _____

EFFECTUER UN SUIVI AVEC UN PROTECTEUR p 119

Choisissez un protecteur qui a abandonné son rôle de protection. Vous ferez le suivi avec lui pendant la semaine, chaque fois qu'il pourrait être déclenché.

Préparation

- Pour vous aider à être attentif à ces moments-là, répondez aux questions suivantes.

Quels types de situations ou de personnes ont tendance à activer ce protecteur ? : _____

Quand sont-elles susceptibles de se produire au cours de la semaine prochaine ? : _____

Quelles sensations corporelles, pensées, comportements ou émotions vous indiqueront que ce protecteur est déclenché ? :

Exercices pratiques à faire

Dans les situations dans lesquelles le protecteur est habituellement déclenché, remarquez s'il s'active ou non. S'il ne s'active pas, remarquez comment vous vous sentez et agissez différemment d'avant.

Date	Situation	Pensées	Prise de conscience corporelle	Ressentis	Comportements

Appréciez les changements que vous avez apportés. Comment voulez-vous célébrer votre succès ? :

Si le protecteur est activé, vérifiez ce qui l'a déclenché et de quoi il a peur : _____

Gardez une trace de ceci afin de savoir quel travail supplémentaire est nécessaire lors d'une prochaine séance pour achever la transformation de ce protecteur.

DÉTECTER LES INTERACTIONS RÉCURRENTES p 133

Pensez à vos interactions avec votre partenaire. Nous nous laissons souvent aller à des dialogues répétitifs qui nous font nous sentir frustrés et pas entendus. Rédigez un de ces dialogues selon l'exemple du Manuel p 132.

J'ai dit :	
	Il / Elle a dit :
J'ai dit :	
	Il / Elle a dit :
J'ai dit :	
	Il / Elle a dit :

J'ai dit :	
	Il / Elle a dit :
J'ai dit :	
	Il / Elle a dit :
J'ai dit :	
	Il / Elle a dit :
J'ai dit :	
	Etc...

Notes diverses :

DÉTECTER LES RESSENTIS PENDANT LE DIALOGUE p 133

Remplissez le tableau si dessous, selon l'exemple du Manuel pages 133–134, pour noter les ressentis qui ont surgi au cours de votre dialogue récurrent. Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous avez ressenti pendant le dialogue. Si vous travaillez avec votre partenaire, vous pourrez remplir la feuille ensemble. Si vous travaillez seul(e), prenez le temps de ressentir l'interaction depuis le point de vue de votre partenaire. Voyez si vous pouvez être présent(e) à partir d'un Self compatissant.

J'ai dit :

Je me sentais :

Il/Elle a dit :

Il/Elle se sentait :

J'ai dit :

Je me sentais :

Il/Elle a dit :

Il/Elle se sentait :

J'ai dit :

Je me sentais :

Il/Elle a dit :

Il/Elle se sentait :

J'ai dit :

Je me sentais :

Il/Elle a dit :

Il/Elle se sentait :

J'ai dit :

Je me sentais :

Etc.

Connaissez-vous bien vos propres sentiments ? : _____

Que comprenez-vous des sentiments, des déclencheurs et des parties de votre partenaire ? :

Qu'est-ce qui sous-tend vos deux réactions ? : _____

DÉTECTER LES PARTIES QUI PORTENT DES RESENTIS p 138

Comme décrit à la page 135 du Manuel, remplissez le tableau de la page suivante selon l'exemple des pages 135 -138, pour y inscrire les sentiments éprouvés au cours de votre dialogue récurrent.

Ensuite, explorez les parties qui ont été déclenchées dans le dialogue.

Quelle était l'intention positive de chacune de vos parties ? Demandez à chaque partie ce qu'elle voulait pour vous. Le fait de répéter la question : « Qu'est-ce que cela me permettrait si j'obtenais ça ? » vous aidera à traverser les différentes strates du processus et à vous rapprocher du cœur de l'intention positive de chaque partie :

J'ai dit :	Je me sentais :	Ce que la partie voulait :
	PARTIE ACTIVÉE :	

Il/Elle a dit :	Il/Elle se sentait :	Ce que la partie voulait :
	PARTIE ACTIVÉE :	

J'ai dit :	Je me sentais :	Ce que la partie voulait :
	PARTIE ACTIVÉE :	

Il/Elle a dit :	Il/Elle se sentait :	Ce que la partie voulait :
	PARTIE ACTIVÉE :	

J'ai dit :	Je me sentais :	Ce que la partie voulait :
	PARTIE ACTIVÉE :	

Il/Elle a dit :	Il/Elle se sentait :	Ce que la partie voulait :
	PARTIE ACTIVÉE :	

J'ai dit :	Je me sentais :	Ce que la partie voulait :
	PARTIE ACTIVÉE :	

Il/Elle a dit :	Il/Elle se sentait :	Ce que la partie voulait :
	PARTIE ACTIVÉE :	

EXPLORER UNE POLARISATION p 153

Choisissez une polarisation que vous souhaitez explorer. Lorsque vous suivez les étapes ci-dessous, utilisez les informations ci-dessus comme référence.

1. RECONNAÎTRE LES PARTIES POLARISÉES

Prenez le temps de faire le point de la situation qui vous intéresse. Assurez-vous que les parties en question sont bien polarisées. Est-ce qu'elles détiennent une énergie chargée l'une envers l'autre ? Prenez le temps de passer d'une partie à l'autre, en notant sur votre Cahier d'exercices les informations suivantes.

	Partie A	Partie B
Nom de la partie		
Comment la ressentez-vous dans votre corps ?		
À quoi elle ressemble ?		
Que dit-elle ?		

2. SE DÉSAMALGAMER DE CHAQUE PARTIE POUR ÊTRE DANS LE SELF

Faites savoir aux deux parties que vous voulez les comprendre et explorer la relation qui existe entre elles. Voyez si elles sont prêtes à se désamalgamer pour permettre que cela se produise. N'oubliez pas que vous pouvez effectuer les étapes P2 à P5 (voir Annexe A, pages 177–179) pour une partie avant de passer à l'autre.

	Partie A	Partie B
Nom de la partie		
Prête à se désamalgamer ?		
Préoccupations à propos du désamalgamage		
Parties Concernées qui se manifestent		

3. CLARIFIER LE RÔLE DE CHAQUE PARTIE, L'INTENTION POSITIVE ET LE CONFLIT AVEC L'AUTRE PARTIE

	Partie A	Partie B
Rôle dans votre système		
Intention positive pour vous		
Conflit avec une autre partie		
Peurs		

4. DÉVELOPPER UNE RELATION DE CONFIANCE AVEC CHAQUE PARTIE QUI SE MANIFESTE

	Partie A	Partie B
Ce dont la partie a besoin de la part du Self pour se sentir en confiance.		

5. DÉCIDEZ SI VOUS VOULEZ TRAVAILLER AVEC UN EXILÉ OU UNE DÉPOLARISATION

Si un travail avec un exilé est d'abord nécessaire, suivez les étapes pour travailler avec l'exilé (voir l'Annexe A, pages 179–182) pour une ou les deux parties, et rappelez-vous qu'elles pourraient protéger le même exilé.

	Partie A	Partie B
La partie est-elle prête pour un dialogue de dépolarisation ?		
Si ce n'est pas le cas, veut-elle travailler avec l'exilé qu'elle protège ?		
L'exilé qu'elle protégeait ?		

6. OBTENEZ LA PERMISSION DE CHAQUE PARTIE POUR AVOIR UN DIALOGUE DE DÉPOLARISATION AVEC L'AUTRE SOUS LA DIRECTION DU SELF.

Vérifiez à nouveau si les parties sont prêtes pour un dialogue de dépolarisation :

	Partie A	Partie B
La partie est-elle prête pour un dialogue de dépolarisation ?		
Sinon pourquoi ?		

7. CHAQUE PARTIE ÉNONCE SA POSITION PUIS RÉPOND À L'AUTRE

	Partie A	Partie B
Position de base		
Réponse		

8. CHAQUE PARTIE ÉCOUTE L'AUTRE ET RÉPOND EN CONSÉQUENCE (VRAI DIALOGUE)

Notez les changements de point de vue au fur et à mesure que le dialogue se poursuit.

	Partie A	Partie B
Notez les changements de pensée à mesure que le dialogue se poursuit		

9. RÉOLUTION DE LA POLARISATION

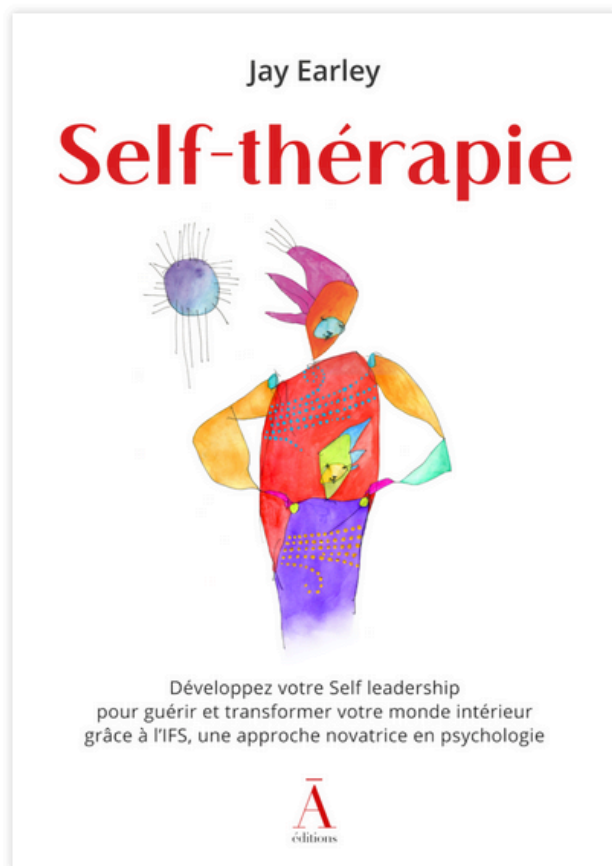
	Partie A	Partie B
Résolution		



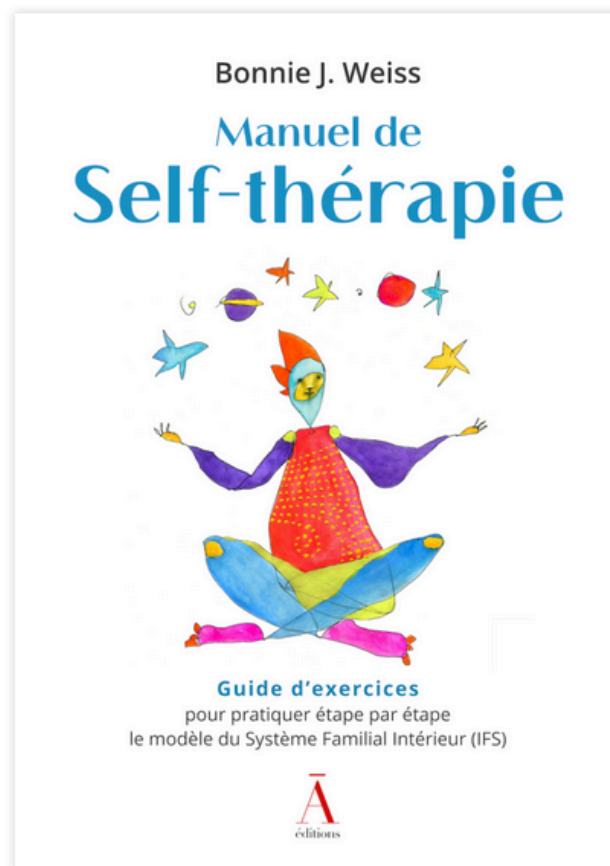
Tous les livres de la **série Self-Thérapie** sont disponibles sur leseditionsdunona.com/serie-self-therapie

3 livres pour développer votre Self leadership intérieur

Le premier tome a été publié en décembre 2021, le deuxième tome en juin 2022 et le troisième paraîtra début 2023



1 – Self-thérapie
de Jay Earley



2 – Manuel de Self-Thérapie
de Bonnie Weiss



3 – Self-Thérapie, pour prendre soin de soi
de Jay Earley