

Gestion de SOI – Protocole intrapersonnel

Comment développer l'intimité relationnelle avec moi-même et avec autrui, instant après instant

TRANSACTIONS **INTRAPERSONNELLES** (intimité avec moi / relation à mon « Enfant royal-e »)

Note importante : Tout ce travail de soin de soi s'effectue DANS LE MOMENT PRÉSENT, c'est-à-dire dans l'ici-maintenant.

Dès que je prends conscience que ça ne va pas bien en moi (dans mon corps, dans mon esprit et dans mes pensées), je dois

- 1) Accéder (c'est-à-dire aller) à mon ADULTE et l'inviter à

Diagnostic

- 2) Faire une MISE A JOUR ÉMOTIONNELLE afin d'IDENTIFIER les émotions qui sont activées en moi.
 - a) Tout d'abord, je me demande quelles émotions je (c'est-à-dire mon ENFANT intérieur-e ou SOUMIS-E) ressens *.
Qu'est-ce que je ressens en ce moment ? _____
Par exemple : « L'anxiété... et la tristesse... Je me sens anxieux/anxieuse et triste ! »
* Si je suis incapable d'identifier une émotion, c'est normal. Je me dis simplement quelque chose comme :
« Je suis coïncé-e en ce moment », « Je ne me sens pas si bien en ce moment », « Ce n'est pas amusant de ressentir ce que je ressens tout de suite », etc. Puis, je passe à l'étape suivante.
Note : Certaines personnes se parlent en utilisant « je », et d'autres utilisent « tu » ; les deux sont bien, c'est selon mon choix ! Par exemple : « Je me sens si anxieux et triste. " ou " Tu te sens si anxieux et triste. "
b) Ensuite, j'évalue combien de l'émotion je ressens sur une échelle de 0 à 10 (____ / 10).
Par exemple : « C'est assez intense et déplaisant... c'est comme un 7/10 ! »
c) Troisièmement, j'ajoute "ET c'est OK" à la fin de l'énoncé ; cette étape est très importante car elle guérit.
Par exemple : « Je me sens anxieux/anxieuse et triste... et c'est OK. »

- 3) Faites une MISE A JOUR COGNITIVE afin d'identifier si des PENSÉES critiques ou toxiques sont activées en moi.
 - a) Mon PARENT CRITIQUE intérieur est-il activé ? Sinon, je peux passer à l'étape 4 ci-dessous. S'il est activé (et il l'est probablement !) et je suis AUTO-CRITIQUE, j'ai besoin de le gérer afin de pouvoir rediriger mon énergie vers mon enfant intérieur-e EN BESOIN D'APAISEMENT IMMÉDIAT. Je me parle (c'est-à-dire de mon ADULTE à mon PARENT CRITIQUE) :
« Je me sens vraiment _____ » (voir 2 a) ci-dessus) et j'ai besoin de prendre soin de mes émotions (i.e. de mon Enfant intérieur-e) ». MAINTENANT n'est pas le temps d'être auto-critique ! Ce n'est vraiment pas le temps ! J'ai besoin d'AUTO-APAISER mon Enfant intérieur-e sur le champ ! C'est prioritaire !
b) Si mon PARENT CRITIQUE insiste, je devrai :
 - i) Identifier les pensées CRITIQUES. Ex. :
 - 1) « Tu es nul-le ! » _____
 - 2) « Tu ne peux jamais rien faire de bien ! » _____
 - 3) « Et si tu n'étais pas capable de t'en sortir ?! » _____
 - 4) « A quoi bon ?! Tu as toujours tout fait foirer ! » _____
 - ii) Trouver les pensées ANTIDOTES. Ex. : 1) « Je ne suis pas nul-le ! J'ai simplement de la difficulté ! » _____
 - 2) « C'est totalement FAUX de moi ! J'accomplis beaucoup de choses bien sur une base quotidienne ! » _____
 - 3) « Je trouverai une solution : je le fais toujours !! » _____
 - 4) « Le fait est que J'EN VAUT LA PEINE ! Alors, fais de l'air ! Je dois accéder à mon PARENT NOURRICIER tout de suite. » _____
 - iii) Je mets mon PARENT CRITIQUE sur « PAUSE », et canalise toute mon énergie dans mon PARENT NOURRICIER afin de pouvoir m'occuper de mon ENFANT intérieur-e qui a vraiment besoin de TOUTE MON ATTENTION immédiate pour le NOURRIR et l'APAISER. J'expire, je me détends et je me dis : « Je vais bien... Je vais aller bien. »

Préparation

- 4) Tout d'abord, je prends un moment pour vraiment me connecter avec, et ressentir mes émotions (c'est-à-dire me connecter à mon ENFANT intérieur-e) et tout simplement les reconnaître. Pour ce faire :
 - a) J'EXPIRE... Je fais une EXPIRATION et prends le temps de détendre mon corps autant que possible ;
 - b) Ensuite, j'apporte mon attention à mon corps, à mes émotions, à mes pensées – mais sans trop penser ! Je dois laisser mes pensées intrusives simplement passer comme un train qui s'éloigne graduellement de moi.

- c) Je RECONNAIS maintenant mes émotions une fois de plus : je VALIDE mon ENFANT SOUMIS et reste avec mes émotions, c'est-à-dire que je reste connecté-e à mon ENFANT intérieur-e. Il se peut que ceci soit difficile... je ne m'en fais pas car c'est tout à fait normal ! (Évidemment : je suis normal-e !)
Par exemple : « Je suis tellement anxieuse/anxieux en ce moment. J'ai si peur ! Ce n'est vraiment pas drôle !! Et c'est OK. » Je respire et je détends mon corps. Cette étape-ci est cruciale car elle est guérissante.

Prescription

- 5) Je dois ME RÉCONFORTER afin de réduire l'intensité de mes émotions EN DESSOUS de 3/10 (ou même en dessous de 2/10 si possible à ce stade ou avec plus de pratique) en accédant à mon PARENT NOURRICIER.
- a) Je nourris mon ENFANT SOUMIS-E et me DONNE DE L'ESPOIR (c'est-à-dire que je pratique l'AMOUR DE SOI, L'INTIMITÉ DE SOI, L'AUTO-RÉCONFORT, L'AUTO-PARENTAGE, L'AUTO-GUÉRISON... peu importe le terme). Surtout, j'ai besoin d'en mettre épais (très épais en s'il vous plaît !) : J'ai besoin de trouver au moins 10 affirmations de soutien afin de contrer toutes les déclarations négatives et autocritiques que je me dis ! Et normalement, il y en a plus qu'une ou deux auto-critiques, n'est-ce pas ?!
Par exemple : « C'est ok. Ça va aller. Je suis fort-e. Je suis capable. Les choses vont s'améliorer. Je suis capable de passer à travers cela. Je ne suis pas seul-e. Je m'ai moi-même ! J'ai mon ADULTE ! J'ai toujours réussi jusqu'à présent dans la vie : je *peux* le faire ! Je *vais* le faire ! Ça ira mieux ! Et aussi effrayant et inconfortable que cela puisse être, c'est seulement temporaire. C'est vrai : ça ne durera pas. Ça ne dure jamais ! Je vais bien aller ! Je suis *fort-e*. Je *peux* et *vais* surmonter cela ! Je ne me sens peut-être pas bien en ce moment, mais je vais être OK. Je *vais* bien aller ! Ça va passer ! Je suis une bonne personne ! ET je suis aimable et je suis capable ! Je suis fort-e ! Puis j'expire et détends mon corps et mon esprit.
- b) Je RÉÉVALUE maintenant mon niveau d'émotions sur une échelle de 0 à 10. S'il est au-dessus de 3/10, je peux soit retourner à l'étape 4 afin de le ramener en dessous de 2-3/10 (ce qui est le BUT ULTIME), et faire autant de « boucles ou cycles » (c.-à-d. étapes 2. à 5. b) que nécessaire jusqu'à ce que je baisse l'intensité de mes émotions, ou je peux passer à l'étape suivante.
- c) Je peux avoir besoin de faire des : i) EXERCICES DE RESPIRATION avec mon ENFANT intérieur-e pour réduire davantage l'intensité de mes émotions. Par exemple : le « CUBE » (3-3-3), la MÉTHODE « Box Breathing » (4-4-4), ou encore « la MÉTHODE de RESPIRATION 4-7-8 » ; ii) EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE, par exemple le « BODY SCAN » : Je *contracte* mes orteils, mes pieds, mes chevilles, mes jambes, mes genoux, mes cuisses, etc. jusqu'à ce que j'arrive à la tête, et je *décontracte* chaque partie du corps lentement, je ressens chaque partie de mon corps et j'en prends conscience; « BALAYAGE ENVIRONNEMENTAL » : Je regarde autour de moi et je me concentre sur les couleurs, les formes, les odeurs, les sons et les sensations; la « CARESSE du PAPILLON » : Je croise les bras sur mon cœur et je bats des mains comme un papillon contre mes épaules et j'expire profondément; iii) EXERCICES DE CONSCIENCE POSTURALE ; par exemple la méthode BRUEGGER ; v) la lecture ; vi) la méditation ; vii) l'imagerie guidée ; viii) les mantras (par exemple : « J'étais OK avant cela, je suis OK en ce moment, je vais être OK, je suis FORT-E ») ; ix) yoga ; x) écouter ma musique préférée / chanter une chanson apaisante ; xi) exercice physique ; xii) casse-tête, etc. Je suis libre d'essayer tout ce qui est sain et m'aide à abaisser le niveau de mon intensité émotionnelle. (voir les documents ci-joints)
- 6) Je me CONNECTE à mon ENFANT intérieur-e pour un moment, J'EXPIRE et RÉÉVALUE comment je me sens : je retourne à 2 b). Si mon niveau d'émotions est supérieur à « 3/10 », je répète simplement les étapes 3) à 5 c) JUSQU'À ce que j'APAISE mon ENFANT intérieur-e et abaisse mon niveau d'émotions en-dessous de 3/10 afin d'être en mesure d'accéder à mon ADULTE librement. Avec le temps et la pratique, je vais changer mes voies neurologiques inefficaces pour des voies plus saines et plus efficaces en apprenant à m'apaiser et à me calmer.

Action

- 7) A ce stade, je suis en mesure d'accéder à mon ADULTE une fois de plus ... afin que la vie puisse reprendre son cours étant donné que je me sens plus CENTRÉ-E et CONNECTÉ-E à mon ADULTE. Je peux simplement poursuivre ma journée et mes activités, ou je peux avoir besoin d'entreprendre une ACTION en fonction de ma situation, par exemple effectuer une transaction de mon ADULTE avec l'ADULTE de quelqu'un d'autre afin de lui présenter une demande... ce qui nous amène à l'ÉTAPE II.





Gestion de SOI – Fiche de travail

1. Une fois que je prends conscience que je ne me sens pas bien, j'accède à mon ADULTE et je me demande :

Diagnostic

2. a) Comment je me sens en ce moment ? (mise à jour émotionnelle) _____
b) Quelle est l'intensité de mes émotions ? _____ / 10
3. a) Quelles sont mes PENSÉES CRITIQUES en ce moment ? (mise à jour cognitive) 1) _____

- b) Voici mes PENSÉES CONTRE-CRITIQUES : 1) _____

Préparation

4. a) J'EXPIRE... Je prends une bonne expiration et détends mon corps et mon esprit autant que possible.
b) Je ressens mes émotions, je me connecte et RECONNAIS chacune d'elle (voir 2 a) et je me dis simplement :
« Je me sens _____ »
c) Je VALIDE mes émotions : Je me sens _____ **... et c'est OK !**

Prescription

5. Maintenant, je vais encore plus loin dans le processus car j'ai besoin d'apaiser mon ENFANT à fond :
- a) Je NOURRIS mon ENFANT et lui offre de l'espoir (je trouve au moins 10 affirmations réconfortantes !) : Je vais bien !! Je vais bien aller. Je suis fort-e. Je vais surmonter cette situation comme je l'ai toujours fait ! etc.

- b) Je RÉÉVALUE mon niveau d'émotions (___ /10) et s'il est supérieur à 2 ou 3/10, je retourne à l'étape 4 ou je passe à l'étape suivante;
- c) Si nécessaire, je fais des i) exercices de respiration (Cube/Box Breathing/4-7-8, etc.), ii) exercices de pleine conscience (Body Scan/Scan environnemental, etc.), iii) caresse du papillon, iv) exercices de conscience posturales (Bruegger, etc.), v) lecture, vi) méditation, vii) imagerie guidée, viii) mantras, ix) yoga, x) musique / chant, xi) exercice physique ou tout ce qui est sain et pouvant aider à abaisser mon intensité émotionnelle.
6. J'EXPIRE, me détends et RÉÉVALUE à nouveau mon niveau d'intensité émotionnelle (___ /10) et, s'il est supérieur à 3/10, je répète le processus (i.e. les étapes 3 à 5 d) jusqu'à ce qu'il soit en-dessous de 3/10 ;

Action

7. Ici, soit que j'AGIS, par exemple, j'effectue une demande extérieure (ÉTAPE II) ou je poursuis ma journée. 😊

*

*

*