

Gestion intensive de SOI : Protocole des obsessions négatives circulaires

Apprendre à me guérir pour développer une intimité relationnelle saine avec moi-même

SVP LIRE LE PARAGRAPHE SUIVANT A VOIX HAUTE TRÈS LENTEMENT

[ce n'est pas le moment de survoler ce qui suit]

Tout d'abord, j'ai besoin de prendre conscience que j'ai une partie ADULTE en moi (on a tous un-e ADULTE intérieur-e). L'ADULTE en moi est en fait le CENTRE DE CONTRÔLE de ma personnalité. Je dois être en contrôle de mon ADULTE en autant que possible. L'accès à mon ADULTE est en fait la clé en or de mon bonheur, c'est-à-dire la seule façon d'être heureux-se dans la vie. Et oui, c'est possible ! ...en me mettant les mains à la pâte et avec un peu de pratique régulière au cours des prochaines semaines. Mon problème principal jusqu'à présent est que je n'ai pas accédé à mon ADULTE régulièrement – surtout lors de situations difficiles. Malheureusement, mon PARENT CRITIQUE (c'est-à-dire mon SOLDAT INTÉRIEUR) a pris le relais et est devenu HYPERVIGILANT au fil du temps... et a commencé à TERRORISER mon ENFANT INTÉRIEUR-E, ce qui le rend vraiment déprimé et anxieux à certains moments (peut-être même la plupart du temps ?). Le problème n'est pas que je n'ai pas d'ADULTE... c'est simplement que je n'accède pas à mon ADULTE dans des situations difficiles ou de crise : au lieu j'accède à la mauvaise partie de MOI, c'est-à-dire que j'accède à mon SOLDAT INTÉRIEUR * au lieu d'accéder à mon ADULTE (ou mon CENTRE de CONTRÔLE). Pas étonnant que je me sente comme si je suis en guerre constamment ! Apprendre à accéder à mon ADULTE et à rester dans mon ADULTE m'aidera à guérir et à reprendre le contrôle de ma vie. Ça prendra un certain temps... mais plus vite je me mets au travail, plus vite je vais réussir à remettre de l'ordre dans ma vie ! Et j'en vaud tellement la peine que je vais m'y mettre sur le champ !

Je suis quelqu'un de bien.

Je mérite d'être pleinement heureux-se.

Je serai heureux-se parce que je vais accéder à mon ADULTE plus efficacement.

Au besoin, RELIRE LENTEMENT A VOIX HAUTE (peut-être debout cette fois-ci ?)

* Certaines personnes restent coincées dans leur ENFANT SOUMIS-E, REBELLE OU ADAPTÉ-E (vs leur PARENT CRITIQUE) : simplement substituer le PARENT CRITIQUE pour la partie activée.

§

Gestion intensive de SOI : Protocole des obsessions négatives circulaires

Maximiser la neuroplasticité – L’approche positive en boucle pour une vie heureuse !

1. Dès que je prends conscience que je me critique, c-à-d que j’entreprends mon cycle d’auto-sabotage et que je suis sur le point de prendre le sentier neurologique d’auto-destruction,



JE DOIS FERMER LA BARRIÈRE D’ENTRÉE (c.-à-d. mon PARENT CRITIQUE)

**ARRÊTER L’ATTAQUE VICIEUSE ET DESTRUCTRICE SUR LE CHAMP ET
UTILISER LA PORTE D’ENTRÉE !!** (c’est-à-dire mon ADULTE)

2. Tout d’abord, j’accède à mon ADULTE et je me demande :
« Ai-je accès à mon PARENT CRITIQUE * en ce moment ? »
« OUI ! Je suis en train de m’auto-critiquer tout de suite. »
* Certaines personnes restent coincées dans leur ENFANT SOUMIS, REBELLE OU ADAPTATIF (vs leur PARENT CRITIQUE) : simplement substituer le PARENT CRITIQUE pour la partie activée.
3. Ensuite, je reste dans mon ADULTE (je reste dans *ma maison !*), JE M’AFFIRME ET COMMANDE de fermer la barrière d’entrée de mon PARENT CRITIQUE :
- « Ohé, PARENT CRITIQUE ! Tu dois t’arrêter immédiatement ! Je n’ai pas besoin de m’auto-critiquer ! Tu n’es pas le bienvenu en ce moment ! TU PEUX ALLER TE REPOSER parce que je (c’est-à-dire l’ADULTE) prends en charge le CONTRÔLE : c’est mon RÔLE et pas le tien !
4. Toujours dans mon ADULTE, j’identifie la PENSÉE CRITIQUE (c’est-à-dire les déchets toxiques que je me dis) et je l’écris :
 - a) exemple : Je ne fais jamais rien de bien !
 - b) Maintenant, j’expire... je me détends, et je me dis : « Je vais bien ... Je vais aller bien ».



JE DOIS MAINTENANT COMMENCER LE PROCESSUS DE GUÉRISON

(c’est-à-dire reprendre le **CONTRÔLE** de mon **ADULTE** – de *ma maison!*)

5. De mon ADULTE, je trouve **10 DÉCLARATIONS-ANTIDOTES** pour cette pensée critique et toxique:
 - a) Ce n’est tout simplement pas vrai et c’est complètement faux !
 - b) J’ai fait beaucoup de choses bien dans ma vie.
 - c) J’ai terminé mon secondaire / J’ai un baccalauréat / une maîtrise / un doctorat, etc.
 - d) J’ai de beaux enfants / Je m’occupe d’un animal de compagnie merveilleux.
 - e) Je suis en thérapie depuis un certain temps pour améliorer ma vie : ça prend du cran !
 - f) J’ai accompli beaucoup de choses avec succès... même sur une base quotidienne !
 - g) La semaine dernière, j’ai fait une très belle présentation au travail / à l’école.
 - h) J’ai un emploi ! / Je suis superviseur-e / gestionnaire / directeur-trice à mon travail !
 - i) J’ai eu une promotion la semaine dernière / au printemps dernier / l’année dernière !
 - j) Je fais de mon mieux chaque jour : je transpire le succès !

A nouveau, j’expire... je me détends, je ferme les yeux et je me dis : « Je vais bien... Je vais bien aller ».

6. Je vérifie si mon PARENT CRITIQUE est actif en faisant une MISE A JOUR ÉMOTIONNELLE :
- « Comment calme / en paix je me sens *en ce moment* sur une échelle de 0 à 10 ? » 3 / 10
 - Si ce n'est pas à 0 (zéro), je refais la *boucle* en refaisant les étapes 3 à 5 jusqu'à ce que mon ADULTE ait le plein contrôle (i.e. 0/10). C'est la principale façon de changer les VOIES NEUROLOGIQUES TOXIQUES dans mon cerveau afin d'obtenir un ÉTAT D'ESPRIT CLAIR et LIMPIDE : je dois sortir les déchets et les mettre dehors tout de suite ! Chaque fois !!
7. Une fois que mon ADULTE est en plein contrôle, je peux reprendre ma journée, me sentir plus en paix et en contrôle de moi-même et de ma vie.
J'expire... je me détends, je ferme les yeux et je me dis : « Je vais bien... Je vais bien aller ».
8. Si mon PARENT CRITIQUE est toujours activé –que mon esprit est rempli de PENSÉES TOXIQUES– je peux choisir d'agir ; par exemple : passer l'aspirateur, faire la vaisselle, tondre le gazon, faire un casse-tête, aller cueillir des fleurs sauvages, nettoyer une partie du sous-sol, organiser mon placard, me masser les pieds, demander à ma/mon partenaire de me masser les pieds, faire une promenade à pied, aller sur mon balcon et prendre une bouffée d'air frais, faire quelques redressements-assis, prendre le temps d'apprécier mon animal de compagnie, caresser mon chat, aller promener mon chien, marcher dans le parc, dire à mon *enfant* (intérieur ou réel) que je l'aime, nettoyer le comptoir de cuisine, nettoyer la baignoire, nettoyer l'évier de salle de bain, faire une brassée de lavage, me brosser les dents ou les cheveux, appeler un ami ou un membre de la famille, trier les photos à mon ordi, laver une fenêtre, m'écrire une note reconfortante, écrire dans mon journal intime, regarder ma photo d'enfance préférée, m'éclabousser de l'eau fraîche dans le visage, jardiner, manger une pomme, faire le contour de ma main avec l'autre et me centrer sur la sensation, aller m'asseoir dans le parc ou dans ma cour ou sur mon balcon et manger des graines de tournesol, me faire l'étreinte du papillon, faire une prière, dessiner, laver le plancher, faire du yoga, faire des pompes (*push up*), m'allonger sur le lit et faire mon exercice de respiration préféré, ou quoi que ce soit de sain pour prendre soin de moi.
Oh, j'ai presque oublié : je peux simplement aller devant un miroir (ou tout simplement me mettre debout là où je suis !) et dire à voix haute : « JE SUIS UNE BONNE PERSONNE ET J'AI LE DROIT D'ÊTRE HEUREUX-SE ET D'ARRÊTER DE ME TORTURER CONSTAMMENT !! »
Je comprends maintenant combien c'est important de prendre soin de moi et de démontrer de la compassion à mon égard pour aider à combler le manque de compassion de ma jeunesse ... et peut-être tout au long de ma vie ?! *RIEN DE POSITIF NE SORT D'ÊTRE AUTO-CRITIQUE* : RIEN !!
Que de L'AGITATION, des RUMINATIONS, de l'ANXIÉTÉ, de la TRISTESSE ET de l'OBSCURITÉ !
9. J'ai besoin d'appliquer ce nouveau processus sain sur une base QUOTIDIENNE pour les 21 prochains jours. Il faut du temps pour changer les voies neurologiques toxiques et bien établies dans mon cerveau. C'est possible cependant : je peux le faire... et vais le faire une fois pour toutes ! Il est grand temps de sortir les ordures (le « mauvais ») et laisser place à la croissance et donner à mon âme une bouffée d'air frais ... PARCE QUE JE MÉRITE D'ÊTRE HEUREUX-SE ET DE MENER UNE VIE SANS DÉCHETS TOXIQUES QUE J'AI APPRIS À INTERNALIZER et à m'imposer sur une base quotidienne.
Je veux être LIBRE... et RESTER LIBRE. C'est exactement ce que je serai : LIBRE et HEUREUX-SE !!
J'expire... les yeux ouverts, je me détends, et je me dis : « Je vais bien... Je vais bien aller ».





Fiche de travail sur la gestion *intensive* de SOI

Dès que je prends conscience que je m'auto-critique (c.-à-d. que je m'attaque ou m'invalide !)

Étape 1 : Je coupe le circuit sur le champ ! (Et c'est urgent !)

1. Je vais à mon ADULTE et dis à mon PARENT CRITIQUE : « *C'est pas* le moment de me critiquer ! »
2. J'identifie ma PENSÉE CRITIQUE (c'est-à-dire les déchets toxiques que je me dis) et je l'écris *:

* Si je suis bombardé-e de plusieurs pensées critiques, je les écris toutes à l'arrière de cette feuille et fais les numéros 3 à 7 ci-dessous pour chacune des pensées toxiques.

3. Je vais à mon adulte et fais une MISE A JOUR ÉMOTIONNELLE :
Comment anxieuse/anxieux je me sens tout de suite sur une échelle de 0 à 10 ? _____ / 10
4. Je respire, je me détends, je ferme les yeux et je me dis : « Je vais bien... Je vais bien aller ».

Étape 2 : Je démarre le processus de guérison

5. Toujours dans mon ADULTE (dans MA MAISON !), je trouve **10** DÉCLARATIONS-ANTIDOTES pour cette pensée critique :
 - a) _____;
 - b) _____;
 - c) _____;
 - d) _____;
 - e) _____;
 - f) _____;
 - g) _____;
 - h) _____;
 - i) _____;
 - j) _____;
6. A nouveau, j'expire, je me détends, je ferme les yeux et dis : « Je vais bien ... Je vais bien aller ».
7. Je vais à mon adulte et fais une MISE A JOUR ÉMOTIONNELLE :
Comment anxieuse/anxieux je me sens en ce moment sur une échelle de 0 à 10 ? _____ / 10
Si supérieur à zéro, je fais la « boucle » et refais les étapes 1 à 7 jusqu'à ce que mon ADULTE ait le plein contrôle (c.-à-d. 0 /10).

Étape 3 : J'ancre la sensation de bien-être

8. Je me lève tout droit, je recule les épaules et je me dis (en silence... ou A VOIX HAUTE !) :
« Je veux ÊTRE LIBRE ... et RESTER LIBRE. Et c'est exactement ce que je serai : LIBRE et HEUREUX-SE !! »
9. J'expire, je me détends, et me dis : « Je vais bien... Je vais bien aller » ... et je poursuis ma journée... un peu plus léger-e, plus fort-e, plus sain-e et peut-être même plus heureux-se !

