

Boîte à Outils de Défusionnement (Unblending)

Techniques avancées pour retrouver son calme

Ce document complète le protocole de base. Parfois, simplement "penser" ne suffit pas. Voici des exercices concrets pour aider votre corps et votre esprit à faire la différence entre **VOUS** (l'adulte, ici et maintenant) et **LA PARTIE** (l'émotion ou la réaction du passé).

1. La Technique des "Deux Mains" (Ancrage Somatique)

Idéal quand l'émotion est envahissante et que vous vous sentez "perdu" dedans.

Cette technique utilise votre corps pour créer une frontière physique claire.

1. **La Main du Soi** : Posez une main fermement sur votre cœur (ou votre ventre).
Sentez la chaleur et le contact. Dites-vous : *"Ici, c'est moi. Je suis l'adulte. Je suis en sécurité ici."*
 2. **La Main de la Partie** : Tendez l'autre main devant vous, paume ouverte, comme si vous teniez quelque chose.
 3. **Le Transfert** : Imaginez que l'émotion (la peur, la colère, la tristesse) glisse de votre corps pour aller se poser dans cette main tendue.
 4. **L'Observation** : Regardez votre main tendue.
 - Vous n'êtes pas la main. Vous êtes celui qui regarde la main.
 - Dites : *"Je sens le contact sur mon cœur (Moi), et je vois l'émotion dans ma main (La Partie)."*
-

2. Le Regard de l'Ami (Changement de Perspective)

Idéal quand vous êtes dur avec vous-même ou que vous ne savez pas quoi dire à la partie.

Souvent, nous sommes incapables d'avoir de la compassion pour nous-mêmes, mais nous savons très bien l'avoir pour les autres. Nous allons "pirater" cette capacité.

1. **Imaginez** : Visualisez une personne que vous aimez profondément (une amie proche, un conjoint, ou même un enfant) ressentant *exactement* ce que votre partie ressent en ce moment.
2. **Ressentez** : Si cette amie venait vous voir en pleurant ou en colère de cette façon, que ressentiriez-vous pour elle ? (Probablement de la bienveillance, pas du jugement).

3. **Demandez :**

- *"Qu'est-ce que j'aurais envie de lui dire pour la rassurer ?"*
- *"Quelle question douce j'aurais envie de lui poser pour comprendre sa peine ?"*

4. **Appliquez :** Redirigez maintenant ces mots exacts vers votre propre partie intérieure.

3. L'Extériorisation par l'Objet

Idéal pour les personnes très visuelles ou kinesthésiques.

1. **Choisissez un objet :** Prenez un stylo, un coussin, une pierre, ou une tasse qui se trouve près de vous.
 2. **Confiez l'émotion :** Dites à la partie : *"Je vais déposer ton énergie dans cet objet pour quelques minutes, juste pour pouvoir te regarder sans être submergé."*
 3. **Posez l'objet :** Mettez l'objet sur une table ou une chaise à 1 ou 2 mètres de vous.
 4. **Observez la distance :** Remarquez l'espace vide entre vous et l'objet. Respirez dans cet espace. *"Je suis ici, et la colère est là-bas, dans le coussin."*
-

4. La "Mise à Jour" Temporelle (Reality Check)

Idéal quand la réaction semble disproportionnée (réaction traumatique).

Les parties sont souvent "bloquées dans le passé". Elles croient que vous êtes encore un enfant impuissant.

1. **Demandez à la partie :** *"Quel âge penses-tu que j'ai ?"* (Ne réfléchissez pas, laissez venir la réponse spontanée. Souvent, elles pensent que vous avez 5, 10 ou 15 ans).
 2. **Corrigez doucement :** *"Je comprends que tu penses ça. Mais regarde, nous sommes en [Année actuelle]. J'ai [Votre âge] ans maintenant."*
 3. **Montrez des preuves :** Regardez vos mains d'adulte, vos pieds, ou les objets autour de vous qui prouvent que vous êtes adulte (clés de voiture, téléphone, alliance).
 4. **Dites :** *"Je suis grand maintenant. Je peux gérer cette situation. Tu n'as plus besoin de porter tout ça toute seule."*
-

5. Le Dessin Rapide (Cerveau Droit)

Idéal quand les mots ne viennent pas.

Parfois, les parties ne parlent pas, elles envoient des images ou des sensations.

1. Prenez une feuille et un crayon.

2. Demandez à la partie : *"Si tu avais une forme, une couleur ou un visage, à quoi ressemblerais-tu ?"*
 3. Gribouillez ou dessinez ce qui vient (un monstre, un enfant qui pleure, un nuage noir, des éclairs rouges).
 4. Une fois le dessin fini, tenez la feuille à bout de bras. **C'est ça, le défusionnement** : l'émotion est sur le papier, plus uniquement dans votre corps.
-

Résumé : Les 3 questions magiques pour se connecter

Une fois que vous avez utilisé une de ces astuces et que vous sentez un peu d'espace, posez ces trois questions à la partie :

1. *"De quoi as-tu peur qu'il arrive si tu ne réagis pas aussi fort ?"*
2. *"Qu'est-ce que tu essaies de faire pour moi ?"* (La réponse est toujours une forme de protection).
3. *"De quoi as-tu besoin de ma part maintenant ?"*