

# 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 ?*"