

Protocole de "Défusionnement" (Unblending)

Comment revenir au calme et reprendre les commandes

Le but de cet exercice n'est pas de faire taire vos émotions, mais de **créer de l'espace** entre vous (le Soi) et l'émotion (la Partie). Cela vous permet de ne plus être submergé et de pouvoir agir au lieu de réagir.

Étape 1 : La Pause (Le "Stop")

Dès que vous remarquez un signe de fusion (tension, envie de crier, panique, envie de fuir, brouillard mental), **arrêtez-vous**.

- **Action** : Prenez une grande respiration consciente.
 - **Le but** : Interrompre le "pilote automatique".
 - **Dites-vous** : *"Quelque chose est en train de se passer en moi."*
-

Étape 2 : Remarquer et Nommer (La "Grammaire Magique")

C'est l'étape la plus importante. Nous allons changer votre langage interne pour séparer votre identité de votre émotion.

- **Ne dites pas** : "Je suis en colère", "Je suis terrifié", "Je suis nul".
- **Dites plutôt** :
 - *"Je sens **une partie de moi** qui est en colère."*
 - *"Il y a **quelque chose en moi** qui est terrifié."*
 - *"J'entends **une voix en moi** qui dit que je suis nul."*

Pourquoi ? Quand vous dites "Je suis", vous êtes la colère. Quand vous dites "Une partie de moi", vous êtes l'observateur de la colère. Vous venez de vous "démélanger".

Étape 3 : Valider et Remercier (Sécurité)

Les parties s'agitent parce qu'elles pensent que vous êtes en danger. Si vous les jugez ("Arrête d'être stressé !"), elles vont crier plus fort. Essayez plutôt l'approche de la curiosité.

- **Adressez-vous à la partie (intérieurement)** :
 - *"Je te vois. Je sais que tu es là."*

- *"Je sais que tu essaies de m'aider ou de me protéger."*
 - *"Merci de faire ce travail difficile pour moi."*
 - **Si c'est difficile d'être gentil** : Soyez simplement neutre. *"Je remarque que cette partie est très active aujourd'hui."*
-

Étape 4 : Créer de la distance physique (Somatique)

Si l'émotion est trop forte, la pensée ne suffit pas. Il faut utiliser le corps pour montrer à votre système nerveux que vous êtes ici et maintenant, pas dans le passé.

Choisissez une action :

1. **Changer de posture** : Si vous êtes recroquevillé, levez-vous et étirez-vous. Si vous êtes agité, asseyez-vous et sentez vos pieds au sol.
 2. **L'orientation 5-4-3-2-1** : Regardez autour de vous et nommez 5 objets bleus, 4 objets carrés, etc. Cela force le cerveau frontal à se rallumer.
 3. **Visualisation** : Imaginez que vous sortez l'émotion de votre corps et que vous l'asseyez sur une chaise vide en face de vous, ou que vous la mettez dans une "salle d'attente" confortable à côté de vous.
-

Étape 5 : Le Dialogue (Depuis le Soi)

Maintenant que vous avez créé un peu d'espace, demandez à la partie ce dont elle a besoin.

- **Demandez** : *"De quoi as-tu besoin de ma part, là, tout de suite, pour te sentir un tout petit peu plus calme ?"*
 - **Écoutez la réponse**. Ce n'est souvent pas quelque chose de complexe. Souvent, la réponse est :
 - *"Respire."*
 - *"Sors d'ici."*
 - *"Ne dis rien."*
 - *"Bois un verre d'eau."*
-

⚠ Mémo d'Urgence (À garder sur soi)

Si vous êtes trop submergé pour suivre les 5 étapes, faites juste ceci :

1. **NOMMER** : "Une partie de moi est [émotion]."
2. **RESPIRER** : Expirez plus longuement que vous n'inspirez.
3. **OBSERVER** : "Je suis là (le Soi), et la partie est là (l'émotion). Nous sommes deux."

