

## Techniques de régression

L'expérience de la régression peut être un outil extrêmement puissant. Beaucoup de gens ont des idées fausses en ce qui concerne les techniques de régression.

### **Des régressions peuvent être effectuées pour explorer une vie passée ou une période antérieure de la vie actuelle.**

Avec la connaissance vient le pouvoir et on peut utiliser le pouvoir de la régression pour explorer de nombreux types de modalités de guérison. Une régression de la vie passée ou une régression à une époque précédente de la vie actuelle, effectuée dans l'hypnothérapie peut être un outil très puissant pour la guérison.

Une régression est un processus où l'on entre dans un état de relaxation et de transe rappelant une époque antérieure dans une vie actuelle ou passée.

Il existe de nombreux théoriciens qui croient que chacun de nous a vécu de nombreuses vies - des vies qui peuvent nous amener à conserver des souvenirs traumatisants et même douloureux.

- Parfois, ces souvenirs peuvent se perpétuer dans notre vie actuelle et nous causer de grandes souffrances et traumatismes.
- Par exemple, si quelqu'un s'est noyé dans une vie passée, il se peut qu'il ait une peur intense de l'eau dans sa vie actuelle.
- Un autre exemple pourrait être la douleur fantôme. Si quelqu'un a des douleurs inexplicables à l'épaule ou au dos par exemple, et qu'il n'y a pas de cause médicale connue, il pourrait découvrir qu'il est décédé dans une vie antérieure d'une blessure grave à l'épaule ou au dos ou d'un traumatisme.

Certaines personnes disent que l'expérience du déjà vu n'est qu'un souvenir de la vie passée et c'est un concept intéressant. On pourrait même rencontrer quelqu'un qui semble familier seulement pour découvrir qu'ils ont vécu une vie passée avec cette personne il y a des centaines d'années.

### **Que vous ayez ou non déjà vécu une vie passée, le concept d'une vie passée est à la fois fascinant et intrigant.**

La thérapie de régression est une modalité très curative et est souvent utilisée pour aider les clients à surmonter les traumatismes comme les abus qui peuvent s'être produits dans leur enfance, leur causant des problèmes dans leur vie actuelle.

Plusieurs fois, afin de résoudre des problèmes, nous devons retourner dans notre passé.

Nos vies passées peuvent laisser des empreintes sur notre âme ou même dans nos cellules, et il y a des écoles de pensée qui disent que certains thèmes s'étendent même sur plusieurs vies!

Nous pouvons avoir du mal avec certains thèmes au cours de nombreuses vies jusqu'à ce que nous apprenions à les reconnaître et à les surmonter. Si vous avez déjà rencontré quelqu'un ou été dans un endroit où vous aviez juré que vous étiez auparavant, alors vous pouvez considérer ces flashes et un aperçu d'une vie passée!

Faire un voyage dans le passé peut être une expérience fascinante et parfois le simple fait d'observer une vie passée peut aider les clients à guérir, car cela les aide à mieux comprendre pourquoi ils ont du mal avec certaines choses.

**Il existe de nombreuses techniques qui peuvent être utilisées pour aider un client à accéder à une vie passée ou à une période antérieure de sa vie actuelle.**

Une session de régression n'est pas vraiment différente de tout autre type de session, la seule différence est que vous ramenez quelqu'un dans le temps plutôt que de l'emmener à la plage!

Il existe plusieurs excellentes techniques de thérapie de régression. Une technique consiste à emmener quelqu'un dans un long couloir et à le faire passer par une série de portes; chaque porte représenterait une vie passée ou une époque antérieure de leur vie actuelle.

On peut aussi faire un voyage en train dans le temps. La plupart des scripts de régression de la vie passée commencent par que certains s'imaginent comme un jeune enfant, afin qu'ils puissent s'habituer à l'idée de remonter progressivement dans le temps. Le client est ensuite ramené à sa naissance puis ramené encore plus loin dans une vie passée ou entre deux vies. L'esprit est un outil incroyable et il a accès à une quantité infinie d'informations.

**L'hypnose pour la régression fonctionne mieux lorsque vos clients encadrent leurs séances avec une question spécifique, car cela donne à leur subconscient quelque chose à répondre.**

La thérapie de régression peut aider les clients à mieux comprendre pourquoi ils se débattent avec les choses avec lesquelles ils se débattent, car il se peut qu'ils aient déjà eu du mal avec ce problème ou cette personne auparavant, dans une vie passée. Les humains sont pour le moins des êtres complexes. Nos vies passées signifient quelque chose, même si nous ne nous en souvenons pas consciemment.

**La régression par âge est similaire, sauf que vous ne ramenez quelqu'un à une époque antérieure de la vie actuelle.**

La régression par âge est très curative pour les personnes qui auraient pu souffrir de maltraitance ou de traumatisme pendant l'enfance, car elle leur permet de revenir à ce moment dans le temps avant que le traumatisme ne se produise. Ils peuvent ensuite être chargés de recadrer l'expérience.

Il existe de nombreuses façons d'utiliser une thérapie de régression comme outil de guérison. Une façon, comme nous l'avons déjà vu, est d'encadrer la session de la vie passée avec une question, car cela donne à l'esprit quelque chose à répondre. S'il y a quelque chose dans la vie d'un client dont il a toujours été curieux ou quelque chose avec lequel il lutte continuellement, une séance de régression pourrait lui apporter le soulagement et les connaissances dont il a besoin pour aller de l'avant.

Il existe plusieurs façons d'utiliser la thérapie de régression comme outil de guérison. On peut même utiliser une régression pour mieux guérir ou mieux comprendre une phobie. L'esprit a la capacité de guérir le corps et de se débarrasser des symptômes qui peuvent être liés aux expériences passées. Subir une régression de la vie passée peut également vous aider dans le domaine des relations, car vous pouvez découvrir un lien dans la vie passée avec les personnes qui sont dans votre vie aujourd'hui.

Se souvenir d'un lien avec la vie passée peut parfois conduire à une bien meilleure compréhension des relations dans votre vie. Une autre façon dont une régression de la vie passée peut être un outil

puissant est de l'utiliser pour la croissance spirituelle. Il y a quelque chose de très réconfortant à voir une vie passée, car cela vous donne une perspective très différente de la mort. Vous pouvez voir et réaliser que votre vie a un objectif beaucoup plus grand que vous ne le pensez actuellement.

- La thérapie de régression par l'âge peut également être très curative.
- La régression hypnotique de l'âge se produit lorsque quelqu'un est hypnotisé pour se souvenir d'un événement spécifique de son passé.
- Presque n'importe qui peut réussir une régression, bien que les gens puissent connaître différents niveaux de conscience.
- Certains peuvent subir une régression en pleine couleur vivante, comme s'ils étaient vraiment là dans leur esprit. D'autres peuvent simplement avoir des aperçus ou des impressions ou même simplement une sensation de confort ou de sécurité.

### **La thérapie de régression est similaire au concept de rappel d'une mémoire ou de visualisation d'une photo.**

Beaucoup d'entre nous peuvent se souvenir de souvenirs de périodes antérieures de notre vie, mais notre esprit conscient est très limité. Dans l'hypnose, les souvenirs sont très accessibles, car le subconscient est censé tout retenir.

### **L'hypnose crée ce qu'on appelle la distorsion temporelle.**

La distorsion temporelle se produit chaque fois que nous sommes dans un état d'esprit modifié. C'est le même phénomène qui se produit lorsque le temps semble ralentir lorsque nous nous ennuyons et accélérer lorsque nous passons un bon moment.

L'hypnose est totalement sûre en termes de régression d'âge. Il y a de nombreux avantages à ramener quelqu'un dans le temps. Tout souvenir inconfortable peut être recadré pour comprendre leur intention positive. Les souvenirs traumatisants peuvent être vus sous un angle différent du point de vue des adultes.

Faire une régression, qu'elle implique ou non une expérience de la vie passée ou une régression dans le temps dans la vie actuelle, permet de changer les significations et les associations des mauvaises expériences passées et peut également aider à inculquer des croyances habilitantes dans le futur.

Que vous exploriez ou non une vie passée avec un client ou que vous exploriez quelque chose plus tôt dans sa vie actuelle par une simple régression de l'âge, la visite du passé peut être très curative et réparatrice.

Il y a de nombreux avantages à explorer les premiers moments de la vie, car on pourrait avoir des affaires inachevées depuis leur enfance qu'ils pourraient bénéficier de revisiter et de corriger. Si vous explorez une vie passée avec un client, vous découvrirez peut-être du karma qui vous aidera à expliquer certains des défis qu'il traverse dans sa vie actuelle.

### **Avantages de la thérapie de régression d'âge**

- Peut aider à résoudre les «affaires inachevées» de l'enfance comme les traumatismes ou les abus.
- Peut aider quelqu'un à recadrer un événement traumatisant et à voir les choses sous un nouveau jour.

- **Aide à réfléchir sur les événements passés** qui ont eu un impact significatif sur la vie actuelle.
- **Aidez quelqu'un à changer sa perception** et aidez-le à réinterpréter les problèmes avec beaucoup plus de clarté et de concentration.

### Avantages de la thérapie de régression de la vie passée

- **Curiosité!** Visiter une vie passée est une expérience unique et amusante, c'est toujours intrigant.
- **Rassurez-vous que la vie continue - même après la mort.** Cela peut offrir à quelqu'un une réelle tranquillité d'esprit.
- **Résolvez le karma passé.** Beaucoup de gens croient à l'idée du karma ou au concept de choses qui peuvent s'être produites dans une vie passée et qui affectent sa vie actuelle. Certaines personnes croient au concept d "'équilibrer les échelles" ou à ce que toutes les actions ont des conséquences, et c'est essentiellement ce qu'est le concept de karma. Par exemple, quelqu'un peut avoir une conséquence karmique s'il a volé quelque chose dans une vie passée, ce qui peut entraîner le vol de quelqu'un dans cette vie.
- **Résolvez des peurs inconnues** - Disons qu'un client a toujours été terrifié par les chevaux dans cette vie, mais ne peut identifier aucune raison particulière. Ils peuvent découvrir que lorsqu'ils explorent une vie passée, ils ont été jetés par un cheval.
- **Résoudre les difficultés relationnelles** - On peut constater qu'ils sont liés à quelqu'un d'une vie passée, ce qui peut les aider à mieux comprendre les difficultés relationnelles qu'ils rencontrent.
- **Résoudre les problèmes mentaux / émotionnels ou les problèmes de santé** . On peut découvrir que les craintes inconnues qu'ils ont peuvent être liées à une vie passée. Si quelqu'un éprouve des problèmes de santé continus, il peut également découvrir un lien avec sa vie passée.
- **Résoudre la douleur fantôme** - C'est une idée fascinante. La théorie est que si quelqu'un a une douleur fantôme, une douleur à l'épaule par exemple, qui n'a pas de base médicale ou de cause, il peut découvrir qu'il a été frappé à l'épaule dans une vie antérieure. La théorie est que faire face à cela et comprendre la cause profonde peut les aider à éliminer la douleur.

### Le concept de "mémoire cellulaire"

Certains théoriciens suggèrent que chaque cellule de votre corps contient des souvenirs de vies passées.

La mémoire cellulaire est basée sur l'idée que ce qui se passe dans votre vie, ou une vie passée, est enregistré via vos cellules. D'autres théoriciens suggèrent que l'esprit ou l'âme porte des souvenirs de vie passée avec lui de vie en vie, en conservant certaines choses qui peuvent avoir une signification ou une valeur dans cette vie.

Le Dr Brian Weiss, un psychothérapeute, a centré toute sa pratique autour du concept de régression de la vie passée et il a écrit une multitude de livres, tels que "Beaucoup de vies, beaucoup de maîtres" - qui sont remplis d'études de cas étonnantes de patients qui ont a rappelé de façon vivante ses vies passées. Ses patients se souviennent également de "la vie entre des vies" ou de la vie en esprit seulement, et c'est un sujet fascinant. À bien des égards, le Dr Weiss a fait grandir le concept des vies passées dans la communauté médicale et son travail se poursuit. Il est un leader dans la thérapie de la vie passée et il a vu de nombreux miracles et guérisons se produire à cause de cela. Il croit que ses vies passées peuvent détenir la clé de la croissance spirituelle et émotionnelle.

Une chose à garder à l'esprit est que le subconscient ne révèle souvent rien de plus que ce que quelqu'un peut gérer émotionnellement, il n'y a donc aucune raison de craindre.

### **Les Techniques**

Il existe de nombreuses techniques qui peuvent être utilisées pour aider quelqu'un à se connecter à une vie passée ou à remonter le temps dans une vie actuelle. Chacune de ces techniques nécessite d'être dans un état d'esprit très détendu. Alors que certaines personnes affirment qu'un niveau d'hypnose très profond est nécessaire, d'autres en déduisent que des niveaux légers d'hypnose sont tout aussi efficaces.

#### **Couloir de technique de porte**

Cette technique consiste à entrer dans le passé via un long couloir. Vous pouvez ensuite demander au subconscient de diriger le client vers une certaine porte qui révélera un moment de son passé.

#### **Voyage en train vers le passé**

La méthode du voyage en train est également une bonne méthode à utiliser, car il est facile pour un client d'envisager de voyager dans le temps dans un train.

Demandez simplement au subconscient de s'arrêter là où c'est le plus bénéfique pour la croissance et l'évolution de l'âme.

#### **La méthode de l'album photo**

C'est aussi une bonne méthode, car les clients peuvent se visualiser en feuilletant un album photo où chaque page les ramène dans le passé.

#### **Se concentrer sur un sujet de préoccupation**

C'est un autre excellent moyen d'obtenir des réponses aux questions auxquelles votre client aimerait avoir des réponses, car vous pouvez lui demander de se concentrer simplement sur un domaine de préoccupation ou de se concentrer sur une question demandant à son esprit de révéler une réponse.

## **Méthode simple pour remonter le temps**

Commencez par utiliser des techniques d'induction et de relaxation standard. Demandez au client de visualiser une belle lumière blanche descendant d'en haut, entourant son corps. Il s'agit de la lumière blanche de la protection et elle peut les protéger des entités indésirables, des esprits ou de toute influence négative.

Commencez par vous concentrer ensuite sur un moment de leur vie actuelle où ils étaient adolescents et se remémoraient leurs souvenirs passés. Demandez-leur de se remémorer un souvenir heureux et de le revivre pendant quelques minutes. Cela aide leur esprit à s'habituer à l'idée de remonter le temps.

Maintenant, régressez un peu plus le client. Demandez à remonter un peu plus loin dans le temps, en pensant à un moment de leur vie où vous aviez 5 ou 6 ans, ou aussi jeune qu'ils se souviennent. Encore une fois, demandez-leur de se concentrer sur un souvenir heureux et de le rappeler de leur mieux. Si vous le souhaitez, vous pouvez choisir de ramener votre cliente encore plus loin, dans l'utérus et dans un domaine appelé la vie entre les vies, un temps avant leur incarnation. Discutez toujours de cela avec votre client avant la session proprement dite.

Demandez maintenant à votre client de poser une question à son subconscient ou de se concentrer sur un domaine de préoccupation, en lui demandant de bien vouloir révéler la réponse. Ils peuvent choisir de demander à leur esprit de leur montrer un moment plus tôt dans leur vie actuelle, ou de les guider vers une vie passée, tout ce qu'ils se sentent à l'aise ou inspirés de faire.

Utilisez l'une des techniques ci-dessus, le couloir des portes, le voyage en train, l'album photo ou la zone de préoccupation pour aider votre client à voyager dans le temps. Dites à votre client d'être patient, car il peut ne pas voir grand-chose au début. Dites-leur d'être ouverts à toutes les impressions, sensations, touches ou mouvements subtils qu'ils peuvent voir, ressentir ou sentir. Ils peuvent seulement voir des taches de couleur ou avoir la sensation de mouvement, mais peu importe, tout est valable.

Demandez à votre client d'accepter la toute première chose qu'il voit, ressent ou sent, car tout a un sens et une valeur. Cela peut être quelque chose d'aussi abstrait que la couleur bleue, ou aussi clair et vif que de tenir quelqu'un dans ses bras dans une étreinte chaleureuse. Ils peuvent seulement ressentir un moment heureux ou un sentiment de contentement.

Dites-leur de prendre ce qu'ils considèrent comme une fondation sur laquelle s'appuyer. Demandez-leur d'utiliser tous leurs sens pour qu'ils puissent l'entendre, le sentir, le voir et l'expérimenter à son maximum.

Demandez-leur de garder l'imagerie à l'esprit et de s'y ouvrir, en acceptant tout ce qui se présente.

Par exemple, ils pourraient trouver que la couleur "verte" devient un joli tapis vert. En approfondissant leur vision, ils pourraient alors découvrir que la couleur verte devient une belle mer de vert. Ils pourraient alors se retrouver à voyager à l'étranger et se retrouver soudainement à Londres dans une belle vieille maison à un moment donné. Tout peut être utilisé comme symbole ou métaphore qui mène à des visions plus grandes et plus audacieuses.

Même si votre client peut douter de lui-même à ce stade, rassurez-le qu'il se souvient d'une vie passée. Utilisez le même processus pour accéder à une période antérieure de leur vie actuelle, car ils créent essentiellement un puzzle et reconstituent différentes parties de leur vie

Si vous ramenez un client à une époque de son enfance, demandez-lui de regarder la situation d'un œil neuf, du point de vue d'un adulte. Dites-leur qu'ils ont maintenant tout le pouvoir. Ils peuvent choisir de tirer profit de cette expérience et ils peuvent choisir de pardonner à quiconque leur a fait du mal. Il s'agit d'une merveilleuse technique pour aider quelqu'un à surmonter un traumatisme.

Si le client voit quelque chose de blessant, dites-lui qu'il peut s'éloigner de l'expérience et le voir à une distance plus sûre. Ils peuvent également flotter au-dessus de la scène et la regarder comme un film - le fait est qu'ils sont toujours en contrôle, quoi qu'il arrive.

Le concept de recadrage est puissant. La visualisation d'une scène du passé aide le client à recadrer les blessures et les traumatismes, car il leur permet de voir les choses sous un nouvel angle. Lorsque quelqu'un voit des choses qu'il a vécues dans une vie antérieure ou voit les choses du point de vue d'un adulte, cela leur donne une idée beaucoup plus large de la raison pour laquelle ils font les choses qu'ils font.

Les normes sociétales étant ce qu'elles sont, se considérer comme un pauvre ou un mendiant donne à quelqu'un une nouvelle appréciation et un nouveau respect pour ceux qui vivent la même expérience aujourd'hui.

Éviter quelque chose de blessant dans sa vie en ne le traitant pas ne fait qu'exacerber le problème et le rendre encore plus fort. Toutes les choses que l'on vivra à travers une régression de la vie passée ou une régression d'âge peuvent les aider à s'accepter encore plus. Quand ils peuvent accepter qu'ils sont un individu imparfait, comme nous tous, ils ouvrent alors la porte et acquièrent une nouvelle appréciation de leur vie.

## Le classeur - Déverrouiller les souvenirs cachés

L'esprit est installé comme un classeur géant. L'hypnose pour la perte de mémoire peut aider vos clients à regarder dans leur esprit afin qu'ils puissent récupérer des souvenirs perdus depuis longtemps. La fonction de la mémoire est très compliquée. En termes simples, il existe deux types de mémoires, la mémoire à court terme et la mémoire à long terme. La mémoire à court terme nous aide à nous souvenir de choses comme une adresse de maison par exemple. La mémoire à long terme est en fait composée de deux fonctions distinctes. L'expérience est d'abord enregistrée et stockée dans l'esprit, comme vous le feriez pour un fichier dans une armoire. Deuxièmement, la mémoire est rappelée tout comme vous récupérez un fichier dans une armoire de fichiers.

Il existe de nombreux facteurs impliqués dans le stockage et la récupération de la mémoire. Des choses comme le contexte, l'association et la cognition jouent toutes un rôle.

- En termes de contexte et d'association, votre client peut chercher des réponses en termes de où ils se trouvaient, ce qui se passait ou avec qui ils étaient.
- Ils pourraient également se rappeler comment ils se sentaient ou quoi d'autre ils avaient pu faire à l'époque.
- En ce qui concerne le mode cognitif, vous pouvez demander à votre client lequel des cinq sens il se souvient avoir utilisé lors de son expérience lors du stockage de la mémoire.
- Vous pourriez leur demander s'ils se souviennent d'avoir écrit l'idée ou même d'avoir entendu ou vu quelque chose.

**L'hypnose peut aider votre client à retracer ses étapes en utilisant les conditions associées qui ont été impliquées dans la façon dont la mémoire a été stockée.**

Revisiter la séquence des événements peut aider le client à améliorer les souvenirs associés, en stimulant les centres de mémoire de son cerveau.

Le concept de recadrage peut également être utilisé ici, aidant le client à répertorier certains résultats positifs du rappel de la mémoire. Le stress est souvent contre-productif en termes de récupération de mémoire, donc aider quelqu'un à se détendre et permettre à son subconscient de l'aider donne souvent de très bons résultats.

Sur la base des tendances et des données historiques, l'hypnose peut aider à renforcer la capacité de l'esprit à se souvenir des souvenirs en stimulant directement certains mécanismes de la mémoire. La partie subconsciente de l'esprit enregistre tout ce avec quoi elle entre en contact - contrairement à la partie consciente de l'esprit. Une exploration plus approfondie de la mémoire du subconscient peut aider au processus de récupération de la mémoire et, selon la suggestibilité et la patience du client, le rappel peut être atteint.

**Une fois qu'une mémoire est créée, elle doit ensuite être «stockée» - aussi brièvement soit-elle.**

Certains experts estiment qu'il existe trois façons de stocker les informations : au stade sensoriel, puis dans la mémoire à court terme puis enfin dans la mémoire à long terme.

La vérité est que certains souvenirs ne sont pas conservés, car nous n'avons tout simplement pas besoin de tout garder dans notre cerveau. Les étapes uniques de la mémoire humaine agissent comme une sorte de filtre - ce filtre nous protège du barrage d'informations auquel chacun de nous est confronté quotidiennement.

## **Initialement, la création d'une mémoire commence par la perception.**

La façon dont nous enregistrons les informations se produit d'abord dans notre mode sensoriel. Cette brève étape ne dure qu'une fraction de seconde. Notre mémoire sensorielle nous permet de percevoir les schémas visuels, les sons et même la sensation de toucher pendant un bref instant pendant et après la stimulation.

Après cette première stimulation d'une mémoire, la mémoire est ensuite transférée dans la mémoire à court terme puis dans la mémoire à long terme. Plus les informations sont utilisées ou répétées, plus elles sont susceptibles de se retrouver dans notre mémoire à long terme. C'est l'une des raisons pour lesquelles l'étude nous aide à mieux performer sur les tests. La mémoire à long terme n'est pas aussi susceptible de se détériorer que la mémoire à court terme et la mémoire sensorielle - et la mémoire à long terme peut stocker une quantité illimitée d'informations.

Nous avons tendance à stocker du matériel dont nous savons déjà quelque chose, car cela retient généralement notre intérêt et a plus de sens. Lorsque vous êtes confronté à quelque chose que vous connaissez déjà ou à quelque chose qui vous intéresse, vous pouvez connecter mentalement la nouvelle mémoire à des informations connexes qui sont déjà stockées dans votre mémoire à long terme.

C'est la raison pour laquelle quelqu'un peut en savoir plus ou être capable de se rappeler ou de se souvenir davantage d'un sujet en particulier par rapport à un autre. Les experts conviennent que les informations doivent d'abord passer par la mémoire sensorielle et la mémoire à court terme avant de pouvoir être stockées en tant que mémoire à long terme.

## **Script d'hypnose de souvenirs cachés - comprend l'induction de relaxation progressive**

Avant d'essayer de récupérer des souvenirs cachés, il est important de comprendre d'abord le but de l'esprit subconscient. Le but du subconscient est de stocker des informations, tout comme le disque dur d'un ordinateur.

Chaque pensée, vue, son ou élément d'information que vous avez connu depuis votre naissance est stocké dans votre esprit avec une concentration et une clarté parfaites. Alors... ..pour retrouver une mémoire ou un objet perdu, tout ce que vous avez à faire permet à votre esprit de vous conduire à l'information. Il est en fait assez facile de le faire, tant que vous êtes désireux et capable de vous détendre et de vous laisser aller.

Alors trouvez une position confortable... vous pouvez choisir de vous asseoir ou de vous allonger, assurez-vous simplement que l'endroit que vous choisissez est confortable.

Il est important que vous ne soyez pas dérangé également. Maintenant, commencez à accepter l'idée de lâcher prise, alors allez-y maintenant et donnez-vous la permission de le faire.

Dans les prochains instants, vous remarquerez que ma voix commence à vous détendre, alors que vos yeux deviennent très, lourds et très pleins. Je veux que vous imaginiez maintenant que nous sommes sur le point de faire un voyage incroyable, dans votre subconscient. Votre esprit est si puissant... il est capable de tout.

Maintenant, permettez-vous de vous détendre et de vous mettre à l'aise et fermez doucement les yeux. Laissez tous vos muscles devenir lâches et mous, respirant profondément et complètement. Vous n'avez rien à faire et nulle part où aller, alors détendez-vous et permettez-vous d'être en paix.

Je veux que vous vous imaginiez maintenant au sommet d'un bel escalier en colimaçon. Au fur et à mesure que vous approfondissez ce bel état de relaxation, je compte à rebours de cinq à un, et lorsque vous atteindrez le numéro un, vous serez à votre niveau de relaxation idéal. En descendant les escaliers, vous pourrez doubler votre détente à chaque pas. Imaginez donc le plus bel escalier que vous puissiez imaginer et laissez-vous aller. Votre escalier peut être fait de n'importe quel matériau que vous aimez. Il n'y a pas de précipitation et vous n'êtes pas pressé, laissez simplement votre imagination dériver et imaginez votre escalier maintenant.

Numéro cinq; vous ressentez un sentiment de chaleur et de confort lorsque vous faites ce premier pas doucement dans les escaliers. En descendant les escaliers, vous dérivez de plus en plus profondément dans cette belle relaxation. Vous vous sentez bien, parfaitement bien alors que vous devenez de plus en plus détendu.

Numéro quatre, laissez-vous simplement lâcher et mou pendant que vous descendez la prochaine étape. Vous pouvez imaginer que vous descendez les escaliers. Respirez simplement et rythmiquement et laissez-vous dériver. Vous n'avez même pas besoin de faire attention à ma voix, car votre subconscient est là, faisant tout le travail. Il n'y a rien que vous ayez à faire mais vous permettre de vous laisser progressivement aller à cette détente paisible et belle.

Numéro trois, vous passez maintenant doucement à l'étape suivante, alors que vous dérivez de plus en plus profondément dans cette belle relaxation. Vous vous sentez bien, parfaitement bien, devenant de plus en plus détendu. Laissez les mots et les sons vous emmener de plus en plus profondément dans cette merveilleuse sensation de détente. Sentez simplement votre corps commencer à se ramollir et à vous détendre encore plus. Chaque muscle, chaque fibre et chaque os de votre corps est progressivement vidé de toute tension et stress, tandis que vous vous enfoncez de plus en plus profondément dans cet état de relaxation agréable et confortable.

Numéro deux, descendez la prochaine étape, flottant, dérivant et rêvant. Même les muscles de vos yeux se détendent lorsque vos paupières commencent à papillonner. Lorsque vous respirez profondément et rythmiquement, tous vos muscles s'adoucissent, même la peau de vos joues se détend. Vous sentez vos muscles du cou devenir mous et votre tête est lourde, il n'y a pas besoin de se battre, alors laissez-vous simplement dériver dans ce bel état de relaxation. Chaque son que vous entendez ne vous emmène que de plus en plus profondément dans cette relaxation heureuse et charmante.

Premièrement, vous descendez la dernière étape, alors que cet incroyable sentiment de relaxation commence à se propager dans tout votre corps. Vous vous sentez lâche et doux et doux. Toute la tension s'écoule maintenant hors de votre corps, dans vos bras et à travers vos doigts. Chaque muscle, chaque fibre et chaque cellule de votre corps est détendu et détendu lorsque vous descendez les escaliers. Tout est facile dans ce bel endroit car on se laisse adoucir.

Même les muscles de vos yeux se détendent lorsque vos paupières commencent à papillonner. Lorsque vous respirez profondément et rythmiquement, tous vos muscles se ramollissent, même la peau de vos joues se détend. Vous sentez vos muscles du cou devenir mous et votre tête est lourde, il n'y a pas besoin de se battre, alors laissez-vous simplement dériver dans ce bel état de relaxation. Chaque son que vous entendez ne vous emmène que de plus en plus profondément dans cette relaxation heureuse et charmante. Vous êtes maintenant à un niveau de relaxation très profond.

Vous pouvez maintenant vous permettre de vous rappeler exactement où vous avez laissé un article - ou une information manquante. Tout ce que vous avez vraiment besoin de faire est de lâcher prise... c'est si facile. Laissez votre esprit vous guider.

Voyez-vous marcher maintenant dans un beau jardin. Ce jardin a de nombreux chemins cachés - vous pouvez choisir l'un de ces chemins. Tous ces chemins vous emmènent dans une pièce cachée dans votre esprit. Commencez à marcher et remarquez à quel point ce jardin est paisible. Vous pouvez entendre le craquement du gravier sous vos pieds ou même sentir le beau parfum de toutes les plantes et fleurs. Tendez la main et touchez l'une des fleurs - et admirez sa beauté. Respirez l'essence et la vie de ce sanctuaire. Choisissez un chemin maintenant - tout chemin vers lequel vous vous dirigez. Commencez à marcher sur ce chemin - laissez simplement votre esprit vous guider.

Remarquez maintenant comment vous êtes arrivé dans un petit immeuble. Allez-y et laissez-vous entrer. À l'intérieur de ce bâtiment se trouvent une petite table et une chaise confortable. Prenez place dans le fauteuil et détendez-vous un instant. Inspirez profondément et libérez toute peur et inquiétude.

Concentrez-vous un instant sur la mémoire que vous souhaitez que votre esprit récupère. Demandez à votre esprit de vous montrer doucement le chemin. Laissez libre cours à votre imagination sans hésiter. Votre esprit a accès à toutes sortes d'informations - il vous suffit de demander.

Maintenant, avant de commencer à plonger dans votre esprit, répétons le temps. Concentrez-vous sur un moment de votre vie où vous étiez adolescent, en vous rappelant tous les souvenirs agréables ou heureux. Rappelez-vous vivement tous les souvenirs heureux que vous aimez et revivez ces souvenirs pendant un moment. Ce processus permet à votre esprit de s'habituer à se concentrer sur les souvenirs du passé... alors prenez ce temps.

Vous pouvez penser à un moment heureux comme une fête ou une fête ou même une agréable journée passée avec la famille et les amis.

Bien fait.

Maintenant, reprenez-vous un peu plus loin, en vous concentrant sur une mémoire encore plus ancienne. Voyez jusqu'où votre esprit ira en pensant à un moment de votre vie où vous aviez 5 ou 6 ans, ou aussi jeune que vous vous en souvenez.

Encore une fois, concentrez-vous sur un souvenir heureux, peut-être une célébration ou des vacances. Voyez clairement les couleurs et les vues et entendez tous les sons qui pourraient être présents. Utilisez tous vos sens pour puiser dans ces souvenirs.

Maintenant, posez une question à votre subconscient ou concentrez-vous sur un domaine de préoccupation pour le travail d'aujourd'hui. Il y a quelque chose que vous désirez savoir. Vous pouvez demander à votre esprit de vous montrer les réponses d'une manière ou d'une autre. Votre esprit a accès à toutes les réponses. Pensez maintenant à votre question ou à votre préoccupation, car elle se rapporte à cette mémoire.

Votre esprit ne révélera rien que vous ne soyez pas prêt à voir.

Maintenant, concentrez-vous à nouveau sur votre question et demandez à votre esprit de révéler la réponse.

Remarquez comment la table devant vous contient un livre. Le livre est vide pour l'instant. Prenez le livre et tenez-le sur vos genoux. Concentrez-vous à nouveau sur le domaine de préoccupation pour le travail d'aujourd'hui. Qu'est-ce que tu as envie de savoir? Êtes-vous ici pour récupérer un objet perdu ou une mémoire cachée? Concentrez-vous à nouveau sur la mémoire.

Ouvrez maintenant le livre à n'importe quelle page. Permet à une image de se mettre au point. Qu'est-ce que tu vois? Demandez à votre esprit de révéler ce que vous devez savoir. Si aucune image n'apparaît, vous pouvez creuser plus profondément dans votre esprit. Dirigez-vous vers le classeur que vous voyez dans le coin de la pièce. Ouvrez l'un des tiroirs. Notez toutes les informations stockées ici. Il y a des fichiers sur des fichiers ici - à perte de vue.

Voyez le ou les fichiers vers lesquels vous vous dirigez - si nécessaire, continuez à vous concentrer sur votre question, en la répétant dans votre esprit. Demandez à votre esprit les réponses. Je vais vous donner un moment pour le faire.

Pause.....

Maintenant, passez vos mains le long des fichiers - et voyez lequel se démarque.

Sélectionnez ce fichier particulier. Retirez-le du tiroir et ramenez-le avec vous sur la chaise. Asseyez-vous un instant et concentrez-vous sur le problème en cours. Permettez à votre esprit de rassembler les informations qui vous conviennent à ce stade.

Maintenant, ouvrez lentement le fichier - et notez qu'il y a une feuille de papier. Concentrez-vous sur la feuille de papier - et laissez une image se former dans votre esprit. Je vais vous donner un autre moment pour le faire.

Pause.....

C'est un processus incroyable, mais vous devrez peut-être faire cette session plusieurs fois avant de commencer à voir quelque chose d'important, mais c'est OK.

Soyez juste ouvert à toutes les impressions, sensations, touches ou mouvements subtils que vous voyez, ressentez ou sentez. Vous pouvez seulement voir des taches de couleur, ou simplement ressentir le mouvement, mais peu importe, tout est valide. Acceptez la toute première chose que vous voyez, ressentez ou sentez, car tout a un sens et une valeur. Cela peut être quelque chose d'aussi abstrait que la couleur jaune, ou aussi clair et vif que de tenir quelqu'un dans vos bras dans une étreinte chaleureuse.

Vous pouvez seulement ressentir un sentiment heureux ou satisfait. Prenez tout ce que vous voyez comme fondement et bâtissez dessus. Sens le. Gardez l'imagerie dans votre esprit et ouvrez-vous à elle, en acceptant tout ce qui survient dans votre esprit.

Très agréable. Remarquez maintenant ce que vous voyez, ressentez ou sentez. Encore une fois, vous pouvez recevoir des impressions, des sentiments ou même ressentir une couleur douce. Ce sont tous des indices. Continuez à vous concentrer sur le problème, permettant à votre esprit de recueillir continuellement des informations. Vous devrez peut-être effectuer ce travail plusieurs fois afin de rassembler toutes les informations nécessaires. D'un autre côté, vous pouvez avoir tout ce dont vous avez besoin ici, en ce moment.

Prenez du temps avec cela, en contemplant ces informations. Détendez-vous et permettez à votre esprit de partager avec vous ce que vous devez savoir. Si possible, recréez les événements autour de ce moment et notez tout ce qui se concentre. Restez ici aussi longtemps que vous le souhaitez jusqu'à ce que vous trouviez ce que vous cherchez.

Pause.....

Il est maintenant temps de terminer notre travail. Vous pouvez revoir cette scène à tout moment - dans votre esprit. Comme je compte de 5 à 1, vous reviendrez à la conscience.

5 ..... ..4 ..... revenir. 3... ..2... ..Vous y êtes presque. 1 ..... .. Retour à la conscience.

## Thérapie des partis

**La thérapie par parties est basée sur le concept que l'esprit est composé d'une variété de parties ou de personnalités.**

- Ces différentes parties sont tous des aspects de notre subconscient et elles ont chacune un travail ou une fonction respective.
- C'est un peu comme l'homme qui porte de nombreux chapeaux tout au long de sa vie.
- Cela pourrait aussi être appelé notre enfant intérieur.

C'est la raison pour laquelle vos clients peuvent avoir du mal avec certaines choses car ils peuvent trouver qu'une partie d'entre eux veut manger plus sainement ou arrêter de fumer, tandis qu'une autre partie semble saboter leurs efforts. Cela est également lié au concept de gain secondaire.

**Une fois que vous avez aidé votre client à découvrir le gain secondaire de chacune de ses parties, vous pouvez ensuite l'aider à raisonner avec cette partie et à trouver un résultat approprié.**

- Il est important de ne pas trop analyser ici - car ceux qui sont trop analytiques peuvent trouver qu'ils ne sont pas en mesure de profiter pleinement du processus.
- Au cours d'un processus comme l'hypnose, il est important de permettre à l'esprit d'aller où il doit aller. L'esprit analytique peut gêner si vos clients essaient de trop analyser les choses, il est donc préférable de laisser aller et de suivre le flux.

Beaucoup d'entre nous portent des chapeaux différents tout au long de leur vie. Chacun de ces différents chapeaux forme une sorte de personnalité unique. La thérapie des partis peut aider quelqu'un à résoudre des conflits intérieurs. Chacun de nous a une certaine partie de sa personnalité qui n'embrasse pas le changement. Certaines parties de nous nous retiennent. Il peut y avoir un gain secondaire auquel le client n'a pas pensé.

Un gain secondaire est essentiellement l'avantage que quelqu'un obtient de ne PAS surmonter un problème.

**Les gains secondaires sont une raison importante pour laquelle quelqu'un peut choisir de rester coincé.**

Un gain secondaire n'est cependant pas quelque chose auquel on pense au niveau conscient et les gens ne sont généralement même pas conscients de l'idée. Regardons quelques exemples.

Une personne qui souffre d'une maladie chronique ou qui souffre de douleur chronique peut ne pas aimer passer du temps avec les amis ou la famille de son partenaire. Lorsqu'une personne «souffre», elle n'est pas obligée de faire des choses ou de participer aux événements sociaux autant. La douleur offre une bonne excuse pour expliquer pourquoi ils ne peuvent pas participer pleinement à la vie. Encore une fois, il est important de réaliser que ce n'est pas une décision consciente qu'ils prennent, mais une décision inconsciente ou subconsciente.

Une personne déprimée peut en fait profiter de l'attention qu'elle reçoit de son thérapeute ou de ses amis et de sa famille. Les clients peuvent prospérer grâce aux encouragements qu'ils reçoivent de leur thérapeute et plus quelqu'un nourrit cela, plus ils restent coincés dans la douleur et la détresse.

**Une personne suicidaire peut penser à un niveau inconscient que son partenaire ne la quittera jamais tant qu'elle menace de se suicider.**

Une personne qui mange avec excès et qui a des problèmes de contrôle du poids peut craindre l'attention accrue qu'elle peut recevoir lorsqu'elle maigrit. Ce concept est également connu sous le nom de blindage. Avec un poids supplémentaire, on est entouré d'une couverture de confort en soi et cela aide à protéger quelqu'un inconsciemment. Quelqu'un peut également hésiter à perdre du poids parce que le poids supplémentaire lui donne une bonne excuse pour expliquer pourquoi il ne socialise plus ou ne cherche pas de partenaire de vie.

Quelqu'un peut même avoir peur du succès presque autant qu'il a peur de l'échec. Ils peuvent croire que des changements dans leur environnement provoqueraient des perturbations et du chaos, afin d'éviter de se fixer des objectifs ou de prendre des mesures drastiques.

**Si vous pouvez toucher cette partie de quelqu'un qui tire ce gain secondaire, vous pouvez commencer à découvrir pourquoi quelqu'un hésite à aller de l'avant.**

Le concept du gain secondaire n'est PAS quelque chose qui est pensé au niveau conscient de l'esprit.

**Quelle est la compréhension d'un gain secondaire important?**

- Toutes les personnes impliquées en sont essentiellement piégées.
- Il est souvent utile de comprendre un problème au niveau psychologique.
- Les gens peuvent commencer à comprendre les différentes parties de leur personnalité et pourquoi ils ont choisi de rester coincés jusqu'à ce point.
- Il peut offrir à vos clients une percée spectaculaire dans leur problème.

Ce type de technique peut bien fonctionner avec les clients après l'échec d'autres techniques.

Le processus fonctionne de la même manière que les autres types d'hypnose, mais dans la thérapie par parties, le facilitateur guide le client dans un état d'esprit détendu, puis tire et parle à cette partie de l'esprit subconscient qui veut empêcher le client de changer.

L'étape suivante consiste à avoir ensuite une conversation avec la partie de la personnalité qui souhaite s'améliorer. Le processus est similaire au processus de médiation, où les deux parties se rencontrent autour d'une table et déterminent leurs différences.

Initialement lancée par Charles Tebbetts dans les années 1960 et 1970, la thérapie des partis est devenue au fil des ans une technique très efficace lorsqu'elle est associée à l'hypnose et facilitée par une personne formée à l'utilisation de la thérapie des partis centrée sur le client.

**Par exemple, un client qui souhaite arrêter de fumer peut avoir des difficultés avec différentes parties de lui-même à essayer de saboter ses efforts.**

Le dialogue sur la thérapie par parties pourrait ressembler à ceci: "Il y a une partie de vous qui veut arrêter, ou vous n'investiriez pas le temps et l'argent pour ces séances. Mais il y a une autre partie de vous qui veut continuer à fumer, sinon vous n'auriez pas besoin d'aide professionnelle, n'est-ce pas?" Cela crée un espace pour entamer un dialogue sur le gain secondaire à continuer de fumer. Vous pourriez alors découvrir quelques raisons intéressantes telles que:

- Le tabagisme me détend.
- Le tabagisme m'aide à maintenir un corps équilibré.
- Le tabagisme est une bonne activité sociale pendant mes pauses au travail.
- J'aime fumer.

Avoir une discussion honnête avec les autres clients peut révéler que le tabagisme n'est pas vraiment nécessaire à la relaxation et, en fait, le tabagisme peut en fait les rendre plus stressés ou nerveux à cause des produits chimiques nocifs qu'ils inhalent. Plus de dialogue pourrait être fait révélant des solutions alternatives telles que faire une marche rapide pendant une pause de 15 minutes au lieu de fumer. Cette activité accrue pourrait aider le client à maintenir un poids santé sans avoir à fumer.

**Si vous avez un client résistant, la thérapie des partis peut très bien fonctionner, bien que vous puissiez constater que le fait d'avoir un dialogue avant la session sur les gains secondaires est un moyen utile de commencer la discussion.**

Il pourrait également être utile pour les clients de penser à ce processus comme une réunion avec leur «conseil d'administration» pour leur vie.

Ce conseil d'administration, composé de différentes parties de leur personnalité, peut les aider à prendre soin des choses qui les retiennent dans la vie.

La thérapie des partis est un excellent moyen d'appeler différentes parties d'une personne qui se relâche en soi et d'avoir une conversation honnête avec ces différentes parties qui ne tiennent peut-être pas la fin de l'affaire.

Faire le tour de la table en soi et faire en sorte que chaque partie de la personnalité explique pourquoi elle ne réussit pas si bien est une merveilleuse technique à utiliser.

On peut examiner tous les domaines de leur vie en faisant cet exercice et ils peuvent demander avec bonté que cette partie de leur vie ou de leur personnalité se remette au travail et cesse de se relâcher.

Quel que soit le domaine de la vie avec lequel votre client peut avoir du mal, faire cet exercice simple peut donner des résultats spectaculaires.

Il est important de se rappeler que certains clients communiqueront facilement avec vous en transe alors que d'autres ne le feront pas. Assurez-vous toujours de dire à votre client avant de le convaincre que s'il éprouve des difficultés à répondre à n'importe quelle question à tout moment, il peut alors laisser sa voix intérieure parler et vous dire ce qu'il vit.

Cela maintient les canaux de communication ouverts entre vous et vos clients.

La communication verbale entre vous et votre client alors qu'il est en état d'hypnose est appelée «hypno dialogue».

Le concept d'hypno dialogue est très important car il vous aide à découvrir les pensées, les sentiments et les réactions de votre client qui sont associés à un souvenir ou à une expérience. Cela peut être utilisé au cours d'un processus comme la régression de l'âge, la thérapie par parties ou tout autre type d'hypnothérapie.

Ce type de dialogue aide votre client à communiquer ses sentiments et ses désirs les plus intimes lorsqu'il est en transe hypnotique. Les hypnothérapies telles que la thérapie par parties, la thérapie de l'état du moi et la thérapie gestaltique utilisent largement l'hypno dialogue.

### **Lignes directrices pour l'hypno dialogue**

1. Après avoir hypnotisé votre client à un niveau de transe acceptable, il est essentiel que vous mainteniez la dissociation lors de la communication avec vos clients à ce moment. Travaillez pour vous assurer que vous vous référez toujours à l'esprit subconscient comme «l'esprit subconscient» ou «subconscient». Ne faites jamais référence au subconscient du client comme «votre subconscient».
2. Maintenez ce niveau de dissociation pendant le reste de la session en faisant référence à votre client comme «cette personne» au lieu d'utiliser son nom par exemple. Cela aide à maintenir la communication au niveau subconscient sans faire entrer la partie de la pensée consciente dans l'esprit.
3. Les questions sont mieux traitées de manière séquentielle. Le dialogue peut ressembler à ceci:
  1. Subconscient, j'aimerais que vous communiquiez avec moi aujourd'hui. Si vous le souhaitez ..... .etc.
  2. Inconscient, êtes-vous conscient de la difficulté que cette personne traverse actuellement en ce qui concerne cette question?
  3. L'esprit subconscient, y a-t-il une cause émotionnelle à cette difficulté que cette personne connaît actuellement?
  4. Subconscient, aimeriez-vous partager cette cause émotionnelle en ce qui concerne ce défi?
  5. À l'aide de la voix, pouvez-vous me parler un peu plus de ce défi?

## Lignes directrices pour la thérapie des partis

- N'essayez de parler qu'avec une partie à la fois. Faire entrer trop de joueurs dans le jeu peut être déroutant!
- Essayez toujours d'identifier la partie qui parle en lui demandant ce qu'elle fait pour cette personne et comment elle le fait.
- Essayez de maintenir un rapport positif avec le parti comme vous le feriez avec le client. Assurez-vous de toujours parler de manière respectueuse et remerciez la partie pour sa participation lorsque vous avez terminé.
- Demandez au parti de bien se nommer. Cela sera utile pour garder une trace des différentes parties en cours de route.
  - N'oubliez pas que vous recherchez toujours l' **INTENTION POSITIVE**, même si le résultat semble négatif. La partie peut agir sur une croyance négative ou erronée. Il peut également avoir développé une mauvaise stratégie d'adaptation.
  - Par exemple, une partie peut penser qu'elle veut être populaire.
  - Les gens sympas sont populaires....
  - Fumer c'est cool....
  - Par conséquent, pour être populaire, je dois fumer.
- Encouragez toujours une partie à changer ce qu'elle fait et à essayer de travailler en collaboration. NE JAMAIS critiquer ou minimiser une partie.
- Encouragez toutes les parties à travailler ensemble pour soutenir un changement positif.

## Exemple de script de traitement des partis

Après l'induction hypnotique et l'approfondissement ..... procéder au script.

Imaginez que vous êtes dans une belle salle de réunion, une avec une très longue table. Imaginez tous les détails dans votre salle de réunion. Imaginez la moquette, les murs - imaginez les peintures que vous pourriez avoir sur le mur, etc. Est-ce une table en bois? Une table en verre? Que diriez-vous d'une table en marbre? Quel que soit le type de table, décrivez tous les détails de façon vivante.

Maintenant, il est important de communiquer avec la partie qui a l'expérience ou la difficulté en ce moment. Commençons par l'enfant intérieur.

Je veux parler de cette partie qui a cinq ans; cette partie qui se sent seule et effrayée. Lorsque cette partie est prête à parler, veuillez déplacer le doigt «oui» pour me le faire savoir.

(Les signaux du doigt oui.)

Je vous remercie. Quelle partie puis-je vous appeler?

Réponses du partie : «effrayée».

Merci effrayé. Dites-moi peur de ce que vous devez faire pour que vous ne puissiez plus vous sentir si effrayé.

Ce type de dialogue continu aide à continuer d'explorer pourquoi le parti a l'expérience actuelle et exactement ce qui doit se produire afin de changer l'expérience et les sentiments qu'elle ressent.

Ceci est généralement accompli en accédant à une partie plus ingénieuse, mature et utile qui est prête à aider la partie effrayée - ou même à reprendre le rôle. Le but de ce type de thérapie est de résoudre les sentiments et émotions néfastes et inconfortables de votre client qui sont directement liés à l'expérience cruciale. En aidant chacune des parties à provoquer des changements, ces sentiments et émotions blessants apparaîtront au grand jour. Vous constaterez souvent que la pensée et les comportements de votre client répondent en conséquence.

Maintenant, un par un, appelez toutes les différentes parties dans la pièce. Si votre client travaille sur un problème particulier - concentrez-vous sur ce problème, poursuivez le dialogue comme ci-dessus.

Maintenant, dites au groupe que les choses vont changer. Donnez à n'importe qui à la table l'occasion de raconter son histoire, demandez-lui pourquoi il a du mal et ce que vous pouvez faire pour l'aider. Dites à chacun autour de la table qu'il doit commencer à travailler ensemble sur ces questions.

Peut-être que certains des membres du conseil, dont le domaine de la vie se déroule très bien, peuvent offrir des conseils aux parties de vous qui représentent des domaines de votre vie dans lesquels vous vous débattiez. Essayez d'avoir une conversation honnête avec toute personne qui a des problèmes, et dites-leur que tout le monde dans la salle est là pour les soutenir.

Faites le tour de la table et demandez à tout le monde de passer quelques minutes à parler de leur domaine de vie, et pourquoi ils souffrent ou pourquoi ils se portent bien. Concentrez-vous peut-être sur un problème qui vous préoccupe et obtenez l'avis de tous. Dites à tout le monde que vous travaillez maintenant en équipe et que les membres de l'équipe sont là pour soutenir tout le monde.

Donnez à votre client un peu de temps pour réfléchir à cette session. Dites aux différentes parties de venir à la table non pas avec colère ou ressentiment, mais avec compassion. Il peut simplement y avoir des parties qui ont été négligées ou des parties qui ont trop mis l'accent.

Essayez de voir ce qui doit être fait pour atteindre l'équilibre. S'il y a un domaine de la vie qui est gravement déséquilibré, le groupe peut peut-être aider et se réunir pour arranger les choses. Merci à toutes les parties pour leur participation.