



Réunification de mes parts intérieures !

Je ramène la paix, l'harmonie et la co-création entre les parts de moi.

PROCESSUS DE MEDIATION DE MES PARTS – OUVRIR LES PORTES DU DIALOGUE INTERIEUR

A utiliser quand plusieurs parts en nous sont tiraillées, en opposition à l'intérieur de nous. Quand c'est la cacophonie, la guerre à l'intérieur !

Cet outil permet de réentendre ma Voix, celle qui est juste pour moi, de se sortir de l'impasse.

Pré-requis :

- Chaque part en moi qui crie est un gardien intérieur. Je l'ai créé à un moment donné de ma vie comme une stratégie de survie. C'est-à-dire une manière d'être, d'agir dans le monde parce que j'ai cru que ça me permettait de m'y intégrer, de m'y adapter.
- Bien qu'elle soit devenue limitante ou enfermante, elle a été utile, et peut l'être encore.
- Chaque part en moi a une intention positive. A la base elle veut servir mon bien-être. Je ne lui déclare pas la guerre. Tout ce à quoi je résiste persiste !

Préparer 2 sièges pour cet exercice – Pose la situation dans laquelle tu te sens tiraillée ou en guerre intérieure.

Etat initial = tension, pression, mal être

1. Identifie les parts en présence qui sont en conflit/opposition – qui crie à l'intérieur de toi ?

2. Nomme chaque partie A celle qui crie le plus fort et qui t'écrase / B celle qui aimerait être entendue.

Définis un siège pour chaque partie et ouvre le dialogue intérieur.

3. Assied-toi sur le siège correspondant à la partie A et donne-lui la parole :
 - a. Qu'est-ce qu'elle veut pour toi, pour ta vie ? Pourquoi elle existe en toi ? de quoi elle cherche à te protéger ou qu'est-ce qu'elle cherche à t'éviter, etc....
 - b. Va chercher l'intention positive qui est la sienne ; la fonction positive qu'elle exerce et dans quel but –
4. Assied-toi maintenant sur le siège correspondant à la partie B et pose lui les mêmes questions que pour la partie A.
5. Elles ont chacune 1 ou des besoins qu'elle cherche à satisfaire (cf. le document support liste des S/B) dans le but unique ultime de te créer une belle vie.
Tu fais le constat qu'au bout du compte toutes les 2 veulent contribuer à ton bien-être et qu'en l'état ni l'une ni l'autre n'atteint son but ! et que surtout celle qui crie le plus fort et tente de l'emporter sur l'autre est en train de créer l'opposé de ce qu'elle souhaite, à savoir ton mal être !
6. Reviens sur la partie A et fais-lui ressentir ton état émotionnel et physiologique quand elle crie comme ça en toi. (décris les tensions corporelles, etc.)
Permetts-lui de prendre conscience de ce qui est en train de se passer pour toi qui n'est en fait pas bon pour toi, a fini par te desservir.
A ce moment-là cette part de toi est ahurie de s'apercevoir de la réalité. C'est comme un soufflet qui se dégonfle « tant d'effort pour ça ! »
Et là s'ouvre la possibilité de créer autre chose pour ta vie.
7. Remercie cette partie de toi d'avoir tant donné jusque-là dans ta vie. Identifie et nomme-lui tous les aspects positifs qu'elle t'a donnés.
8. Et demande-lui maintenant est-ce qu'elle serait d'accord pour co-crée avec d'autres parts en toi et intégrer B et par la même occasion se reposer un peu?
9. Donne la parole à A qui va lui partager ce qu'elle peut lui apporter, comment elles peuvent co-crée ensemble pour un meilleur équilibre. Elles passent alors un ou des accords.
10. Valide le résultat au niveau corporel par tes sensations.
La détente s'installe au niveau physique, la pression s'atténue, s'en va.
Quand tu as le oui de ta partie, rapproche les 2 sièges et ressens dans quel état tu es ?
Tu peux même t'asseoir à cheval sur les 2 sièges pour concrétiser la réconciliation de tes 2 parties.
11. Visualise-toi maintenant dans une situation future où habituellement tu aurais vécu cette guerre intérieure et ressens-toi dans cet apaisement, cette réconciliation de tes parties qui accepte de collaborer ensemble pour œuvrer à ton bien-être.
12. Inspire profondément cet état agréable par 3 fois.

Exemple : j'ai une part de moi qui voudrait prendre son temps s'arrêter et l'autre qui est tout le temps en mouvement dans le faire. Je suis tiraillée entre les 2.

A= immobilité – B= mouvement

Celle qui crie le plus fort est B, du coup je suis en activité et dans le faire sans arrêt jusqu'à l'épuisement. Et j'ai beau le savoir je n'arrive pas à m'arrêter, me poser, etc...

Je vais donc à la rencontre de ces parts en moi et je leur donne la parole

- Qu'est-ce que A veut pour ma vie et qui est écrasé par B ?
Que je me repose, je ralentisse, je prenne soin de moi, je sois plus cool, sereine, légère.
Que je puisse me goûter davantage dans des espaces de rien, créer du vide pour être mieux avec moi, en meilleure santé énergétique, etc..
Et si tous ces besoins sont nourris, qu'est-ce que ça m'apporte ?
Du calme, sérénité, légèreté, + d'énergie pour faire, du BIEN-ETRE
- Qu'est-ce que B veut pour ma vie ?
Que j'expérimente, que j'avance dans mes projets, que j'accomplisse, réalise tout ce que j'ai en tête, etc.
Pourquoi ? dans quel but ?
que je puisse tout faire sans avoir de regret parce qu'on ne sait pas dans la vie, tout peut s'arrêter.
Cette part de moi vise aussi mon bien-être mais dicté par une peur, une croyance construite sur la base d'ancrage jugé négatif.
Elle veut m'éviter d'avoir à vivre quelque chose que j'ai inscrit en moi comme mauvais pour moi.
- Je fais le constat de la situation présente et je le partage à ma part qui crie fort et ne veut pas écouter l'autre.
Regarde, tu vois, tu veux contribuer à mon bonheur et là en fait et bien tu m'emmènes à l'épuisement, à la fatigue et si je suis fatiguée ben je ne pourrais plus rien faire du tout...
Je montre à ma part que dans la réalité de l'instant elle rate son objectif qui est de servir la vie en moi.
Et qu'elle est en fait en train de créer l'exact opposé, à savoir mon mal être.
- Je remercie ma part toujours en mouvement de tout le positif qu'elle m'a tout de même apporté (force de travail, grande ténacité, persévérance, pléthore d'expériences, etc.)
- Je lui demande si elle serait ok à partir de maintenant de collaborer avec ma part qui a besoin de se reposer pour pouvoir ensuite mieux repartir par ex.
- Et là je goûte la détente que ça m'apporte dans mon corps.
- J'imagine mon emploi du temps du lendemain et je peux alléger ou enlever certaines choses pour y insérer des espaces de vide, repos, détente et je me sens bien.

Etat final = apaisement / équilibre

Rome ne s'est pas fait en un jour, souviens-toi ! Plus tu pratiques sur des situations a posteriori plus tu te prépares à un moment donné à être en capacité de mener ce dialogue intérieur en instantané et te guider.

Belle mise en pratique ! Rappelle-toi personne n'a appris à marcher en un jour. Tu peux tomber et te relever autant de fois que nécessaire et tout va bien !