

## QUELQUES SCRIPTS DETAILLES QUI UTILISENT LA C.C.

### Séparer les boucles du 8

Voici un protocole qui peut mêler adroitement de la respiration, de l'hypnose, de l'EMDR, selon les besoins et le souhait des praticiens.

Indications : stress, problèmes de sommeil (à compléter par une tâche récurrente), anxiété

**La base est constituée par l'exercice du 8 couché** : on invite le patient à dessiner avec son doigt le signe de l'infini et de se concentrer sur ce mouvement, yeux ouverts. Sur cette base, on ajoute une mise à distance d'un phénomène perturbateur (par exemple un obstacle à l'endormissement, idée obsédante, angoisse, ...). On peut compléter, yeux fermés, par du son, des SBA

En s'inspirant de façon intégrative de plusieurs techniques de soin (Hypno, sophro, CC, etc..) on peut proposer le protocole suivant en cabinet.

1- Installation, détente. Induction. Yeux fermés.

2- On invite à dessiner sur un écran, (cela peut être un écran de cinéma, ou un écran situé quelque part dans le film de sa vie,) le signe 8 ou infini et à suivre des yeux fermés ce signe se dessinant sur l'écran des paupières fermées. On lui assigne une couleur, une odeur, un son, etc.... Vakog. On le complète par une autre couleur, on change tout ce que l'on veut changer. Une fois OK signaling

3- On invite le patient à placer dans l'une des boucles du 8 la chose qui dérange, le beurk, le problème. On ancre ce beurk. Vakog (pas trop)

4- On place dans l'autre boucle du 8 une image sécurisée, un lieu sécurisé. On ancre. On fait profiter, ....

5- On fait observer que petit à petit les deux boucles se séparent doucement et s'éloignent l'une de l'autre. On peut observer que la boucle beurk devient de plus en plus petite, floue, etc... Beaucoup de variantes possibles, que l'on pourra alimenter avec des techniques hypnotiques (rééquilibrage, transformation Hypnotique Intérieure, désensibilisation, etc.). On peut pratiquer des SBA à ce moment-là.

6- On peut procéder à une vérification des ancrages + et -

7- On termine sur l'amplification de la boucle ++

8- retour ici et maintenant.

## Comme une ville qui s'endort.

Ce protocole pourra faire l'objet d'un fichier enregistré et mis à la disposition du patient qui souffre de **difficultés d'endormissement**. Ce fichier pourra, le moment venu, et l'expérience du patient étant suffisante, être complété par de la musique, de la CC (un guide respiratoire audio) et de l'EMDR.

*« Vous êtes installé(e) dans votre lit et vous préparez votre rencontre avec le sommeil. Vous pouvez laisser vos yeux se fermer, s'ils le souhaitent. Sentez comme votre corps repose, vos pieds au contact du tissu, vos mollets qui se détendent doucement, et ces cuisses qui, à leur tour, trouvent plaisir à se relaxer et à laisser filer toutes ces tensions. Les fesses bien en contact avec le matelas, le dos étendu, détendu, attendu pour le sommeil qui vient, le torse où se fait la respiration... observez comment cette merveilleuse machine fonctionne, naturellement, à son rythme... et la tête, tour d'observation de ce vaste espace*

*Toutes les parties de corps sont comme une grande ville dont vous pouvez maintenant visiter et vérifier (patient contrôlant) les quartiers, les rues, les carrefours qui se vident peu à peu de la circulation, les piétons deviennent rares, tous rentrent chez eux pour un sommeil bien mérité (VAKOG sur cette phrase). Qui trouverait injuste que vous puissiez profiter d'une bonne nuit de sommeil ? Au rythme de cette respiration qui fonctionne naturellement et automatiquement en vous. Une à une les lumières s'éteignent.... À chaque respiration, c'est une lumière qui s'atténue, puis qui va s'éteindre bientôt peut-être... ou rester comme ça.... Comme une sagesse qui veille sur le sommeil des hommes et des femmes de cette ville.... c'est, à chaque respiration, un peu plus de calme qui s'installe dans cette ville.... plus s'installe le calme et plus la ville est calme, apaisée, libérée de toutes ces tensions de la journée, et de ce beurk qui petit à petit s'estompe dans la nuit. Vous avez visité toutes les parties de cette ville que vous connaissez bien. Profitez maintenant de cette paix qui veille sur la nuit et le sommeil qui vient. »*

## Faire danser la flamme.

Vous pourrez renommer et adapter à votre convenance ce protocole, également nommé « La bougie ». Matériel : une bougie (une vraie, pas une bougie LED), des allumettes.

**Objectif** : faire prendre conscience des mécanismes respiratoires, induire une attention, une focalisation et une maîtrise progressive de ces phénomènes. Aide à l'endormissement, faire baisser le stress, entraînement régulier, etc...

**Description** : plusieurs variantes existent, on peut les combiner et les pratiquer successivement. Ce protocole, pratiqué en cabinet pourra utilement être complété par une tâche respiratoire

### Yeux ouverts :

1- Allumer une bougie et la placer devant le visage du patient. Déplacer légèrement cette bougie et demander au patient de suivre la flamme des yeux. (cf EMDR)

2- Lui demander de respirer normalement et, à l'expiration, de souffler légèrement sur la flamme sans l'éteindre. Vous adapterez la distance afin de favoriser la réussite de l'exercice et sa progressivité. Si échec(s), n'oubliez pas le « c'est normal !... »

3- Debrief : comment le patient a ressenti cet exercice, (comment il évalue sa maîtrise de sa respiration). Comment ça se passe dans son corps, dans sa tête ?

### Yeux fermés :

Idem et pas nécessaire de faire de débrief ici. On laisse l'inconscient et le corps gérer cette maîtrise.

### Avec focalisation et intention.

Même protocole que yeux fermés. Mais ici on invite le patient à adresser un message positif à quelqu'un. J'inspire, je pense à ce message (qui peut se limiter à un mot, une couleur, etc...). Je souffle, j'envoie ce message dans les airs.

Pas de debrief ici. Sauf si le patient souhaite partager cette expérience avec son praticien, et si ce dernier trouve cela utile.

### Suggestion de script pour focalisation et intention:

*Script d'installation* : je vais vous demander (leading) de ressentir comment ce corps est installé, comment cette tête repose, et vous inspirez, voilà c'est bien... Soufflez maintenant ... Une autre inspiration, à votre rythme .... naturellement,... et c'est le cou qui se détend maintenant.... Peut-être naturellement ... lui aussi ; [et ainsi de suite pour le torse, les muscles fessiers, les cuisses, les mollets, les talons] et vous prenez plaisir à apprendre cette détente bénéfique...

*Je vais vous demander maintenant de respirer avec les yeux, juste de respirer et de les laisser se fermer peut-être, à votre rythme doucement ou plus rapidement, à votre rythme et d'observer de l'intérieur comment l'air gonfle ces poumons et ce ventre, comme une machine naturelle et parfaite, qui fonctionne si bien, si naturellement et si efficacement.*

*Et vous avez ce message que vous souhaitez adresser à la personne ou les personnes que vous voulez.... Ce mot qui résume tout.... Tout ce que vous voulez dire.... De positif....[synchronisation ici] Ce*

mot qui vous **inspire**..... et que vous souhaitez **souffler** à l'oreille de cette personne ou de ces personnes. ... Inspirez ce mot ..... Soufflez ce mot ..... C'est bien ..... continuez à votre rythme ..... Et vous pouvez même ajouter des mots, au rythme naturel de votre respiration ... Voilà ..... Inspirez ..... Soufflez .... Voyez comme ces mots s'envolent .... Vers ceux à qui vous les destinez ..... Observez le bien .... Le bien que cela fait dans ce corps .... Observez le plaisir .... Que vous prenez ..... à contrôler bénéfiquement cette respiration .... Votre respiration....

## Désactivation d'une émotion par la respiration et la Cohérence cardiaque. (CC)

**Objectif** : désensibilisation, autonomie du patient. Peut se pratiquer avec ou sans logiciel de cohérence cardiaque. L'écran du logiciel permet de procéder à une ratification d'effet.

Particulièrement recommandé pour les terreurs nocturnes, les réveils intempestifs dus au stress.

De préférence pour des patients déjà exercés à la Cohérence cardiaque.

### **Descriptif :**

- 1- Isoler la « cible » c'est-à-dire l'émotion, la peur, l'angoisse liée aux réveils nocturnes.
- 2- Inviter le patient à se mettre en CC. Si on est équipé, on peut vérifier [avec lui] sur le tachogramme qu'il est bien en CC
- 3- Spectrogramme branché, l'inviter à se projeter dans la peur, à « se faire son film ». Observer et faire observer la déstabilisation et le basculement dans le sympathique (ratification)
- 4- Ramener au centre par la CC. Ramener en apesanteur émotionnelle.

### **Exercice quotidien**

5- Proposer l'exercice pour le soir ci-dessous, exercice appelé « **sandwich** » (on place la cible entre deux tranches de CC). Le patient pourra utiliser sa musique s'il le souhaite.

1- identifier la « cible » (pas de vakog, pas d'évocation), juste identifier, un mot suffira par exemple (réunion, ou examen, ou permis de conduire, etc.).

2- le patient se met en CC durant 2 à 3 minutes

3- Yeux fermés, le patient envoie le film de sa peur, durant quelques secondes, sur son écran intérieur.

4- Retour en CC 2 à 3 minutes.

5- Terminer l'exercice par 5 minutes de CC, 4/6 (Inspiration nez 4 secondes, expiration bouche 6 secondes)

## Faire le plein de lumière.

### Objectif :

Mauvais sommeil dû à une désynchronisation de l'horloge biologique ou des rythmes circadiens (jetlag, travail posté, ...) et tout problème d'endormissement.

### Descriptif :

En position assise, on évoque un souvenir très ensoleillé au rythme de la respiration. Exercice répété plusieurs fois et terminer par un exercice de CC 5/5 ou 4/6

### Script :

Installation, induction.

*je vais vous demander (leading) de ressentir comment ce corps est installé, sur cette chaise, dans ce fauteuil... les pieds bien au sol, bien appuyés au sol... sentez comment cette tête repose, et vous inspirez, voilà c'est bien... Soufflez maintenant ... Une autre inspiration, à votre rythme .... naturellement,... et c'est le cou qui se détend maintenant.... Peut-être naturellement ... lui aussi ; [et ainsi de suite pour le torse, les muscles fessiers, les cuisses, les mollets, les talons] et vous prenez plaisir à apprendre cette détente bénéfique... A chaque souffle une tension disparaît.... Remplacée par une détente bienfaisante, naturelle.... Et vous pouvez éprouver le désir de laisser venir un profond soupir.... Laisser venir .... Quand vous sentez que ce corps est maintenant totalement détendu .... Apprenez à accueillir ce corps et ces sensations bienfaisantes..... avec plaisir ..... et de garder les yeux fermés tant que vous le souhaitez....*

*Je vous demande maintenant de laisser revenir un souvenir de soleil, une de ces journées débordant de lumière, de vacance, de loisir, de détente..... cette belle lumière chaude .... Vous en sentez la douceur sur la peau.... Intensément .... Vous allez recharger le corps de cette belle lumière.... Comme une batterie que l'on rechargerait .... À chaque inspiration ... par le nez, [calibrer et se synchroniser avec le patient au niveau respiratoire] votre visage, votre bouche se tendent vers cette lumière comme pour l'attraper.... Et à chaque souffle, par la bouche, .... votre visage se détend pour laisser toute cette énergie envahir et irradier dans tout ce corps.... Accueillez toutes ces nouvelles sensations.... De douceur .... De détente.*

*Quand vous le souhaitez, à votre rythme, vous recommencerez à recharger cette lumière.... Vous inspirez intensément par le nez. Et prenez plaisir .... à laisser toute cette belle énergie lumineuse .... se répandre comme .... une vague de bien être dans tout ce corps.*

*Encore une fois, pour quelques respirations bénéfiques. Inspirez la lumière et laissez la se répandre dans tout le corps. [rien n'empêche de viser un endroit particulier du corps, si le patient pointe une douleur ou une gêne particulière]*

*Quand vous le souhaitez.... À votre rythme .... Tranquillement ....vous prendrez deux grandes respirations plus profondes ..... et vous laisserez le mouvement revenir dans votre corps.*

On termine par un exercice de CC (5/5 ou 4/6)