

Les trois mondes

En 2007 m'est venu ce protocole dont l'idée première était de permettre à un enfant de trouver par lui-même des réponses à une question "secrète" qu'il se pose. Vous vous rendez compte qu'il n'est pas besoin d'être un enfant pour tester ce processus, soit seul soit avec l'aide d'un partenaire.

L'objectif pour la personne est de trouver en elle-même une réponse à une question qu'elle se pose.

Le but de la séance est d'amener la personne dans un monde imaginaire confortable où elle trouvera les ressources nécessaires pour poser sa question et trouver la réponse.

Le cadre que je propose est que la personne soit assise, confortablement, la tête reposant sur un dossier, les yeux fermés de préférence (ne pas obliger la personne, encore moins un enfant). On aura veillé à ce que le calme soit garanti pour une vingtaine de minutes dans la pièce où se déroule la séance, et alentour. Couper le son des téléphones.

Voici la séance proprement dite, une fois la personne installée :

Dites quelques mots pour insuffler le calme et la détente dans l'esprit de la personne.

Puis, dites la suggestion qui va suivre :

- telle quelle ou bien en s'en inspirant,
- en tutoyant ou en vouvoyant, au choix,
- d'une voie douce et calme,
- avec un rythme un peu plus lent que le débit de parole habituel,
- en marquant des pauses entre chaque phrase,
- en se donnant le temps de respirer à chaque ponctuation,
- en donnant le temps à la personne de rentrer dans les mondes qu'évoquent ces phrases,
- en se donnant à soi-même le temps de savourer les phrases que l'on dit. Le plaisir du conteur, en quelque sorte, qui se laisserait prendre à sa propre histoire.

"Imagines-toi dans un monde magnifique... Aux couleurs belles et harmonieuses... Où tu te sens bien, détendu, en parfaite harmonie... Tu y es en sécurité, tranquille, heureux... Tout autour de toi, tu découvres des formes qui te plaisent... Tu entends peut-être des sons agréables... Tu te sens bien.

A cet instant, tu aperçois devant toi un animal... Il vient vers toi... Il est venu pour toi... Tu le salues... Tu le remercies d'être venu jusqu'à toi... Il est venu t'emmener vers un autre monde... Un autre univers... Il y va et tu viens avec lui.

Tu es maintenant dans un autre monde, différent mais peut-être tout aussi magnifique que le précédent... Avec d'autres couleurs, belles et harmonieuses... Tu t'y sens bien, encore plus détendu, en parfaite harmonie... Tu y es en parfaite sécurité, tranquille, heureux... Tu découvres tout autour de toi d'autres formes harmonieuses... Tu entends d'autres sons agréables... Tu te sens vraiment bien.

C'est alors que tu aperçois devant toi un autre animal qui vient vers toi... Il est venu pour toi... Tu le salues... Tu le remercies d'être venu à toi... Il est venu pour t'emmener vers un autre univers... Un autre monde... Il part et tu le suis, tu viens avec lui.

Tu es maintenant dans un autre monde, encore différent mais tout aussi magnifique... Avec encore d'autres couleurs, et belles et harmonieuses... Tu t'y sens bien, complètement détendu, en parfaite harmonie... Tu y es en parfaite sécurité, complètement tranquille, complètement heureux... Tu découvres tout autour de toi d'autres formes agréables... Tu entends d'autres sons harmonieux ou peut-être simplement le silence... C'est toi qui sais... Tu te sens parfaitement bien.

Et maintenant, tu aperçois devant toi un autre animal qui vient vers toi... Il est venu pour toi, pour écouter ta question et y répondre... Tu le salues... Tu le remercies d'être venu à toi... Tu lui demandes s'il veut écouter ta question et s'il veut bien y répondre... Est-il d'accord ? Bien... Pose-lui ta question maintenant... Tu la dis à lui seul... Que fait-il ? Est-ce qu'il te répond ? Que répond-il ?"

Remarques :

- Si l'animal ne semble pas réagir, **demandez à la personne de lui dire de la conduire vers un autre animal qui pourra répondre à sa question.**
- Si la réponse de l'animal est incompréhensible pour la personne (réponse avec des mouvements par exemple), **demandez à la personne ce qu'elle peut faire pour comprendre l'animal. Suggérez lui de se mettre à la portée de l'animal, de se transformer en un congénère de l'animal.**
- Parfois aussi, permettez à la personne de suivre son intuition en lui disant par exemple : **"Qu'as-tu envie de faire ? Selon toi, que désire l'animal ?"**. Puis, accompagnez-la en lui permettant de vivre ce que son intuition lui propose.

"Maintenant que l'animal t'a répondu, remercie-le... Peut-être as-tu d'autres questions à lui poser ? Dans ce cas, demande-lui s'il veut bien répondre à une autre question.

Tu peux aussi lui témoigner ta gratitude et lui offrir quelque chose... Observe alors sa réaction... Peut-être a-t-il aussi un cadeau pour toi ? Dans ce cas, accepte-le et remercie-le.

Tu peux aussi lui demander qu'il te fasse visiter ce monde où il t'a accueilli... Laisse-toi guider.

Enfin, tu peux, après l'avoir remercié une dernière fois, décider d'un endroit où tu pourras te reposer (demander le cas échéant à l'animal quel endroit il conseille)... Une fois l'endroit choisi, tu t'y détends, tu remercies tous les êtres qui t'ont accompagné au cours de cette séance, tu te félicites d'avoir si bien profité de ces trois mondes qui se sont ouverts à toi, et puis, tranquillement, tu te rappelles qu'en même temps, tu étais resté assis ici, avec moi, et que tu peux doucement revenir à 100% dans cet endroit, avec moi, et ouvrir les yeux. Je te remercie."

Accueillez avec un grand sourire la personne qui ouvre les yeux et prenez un peu de temps pour débriefer avec elle, si elle le souhaite.