

A white origami horse sculpture is positioned in the foreground on a tiled floor. In the background, a large, dark shadow of a horse is cast onto a textured wall, suggesting a light source from the left. The scene is dimly lit, creating a dramatic atmosphere.

# Étape 3 : Incarner

Où comment faire vivre l'expérience

# Quelques inspirations thérapeutiques

Qu'on ne peut que vous encourager à découvrir...

- Psychothérapie sensori-motrice
  - « Le trauma et le corps: Une approche sensorimotrice de la psychothérapie » - Pat Odgen & Co.
  - « Théorie polyvagale et sentiment de sécurité : Enjeux et solutions thérapeutiques » - Stephen Porges & Co.
  - « Réveiller le tigre : Guérir le traumatisme » / « Guérir par-delà les mots » - Peter Levine (Somatic Experiencing)
  - « Le Corps n'oublie rien: Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme » - Bessel van der Kolk
- EMDR
  - « Manuel d'EMDR (Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires): Principes, protocoles, procédures » - Francine Shapiro
- voir également HTSMA - Eric Bardot - et Hypnose

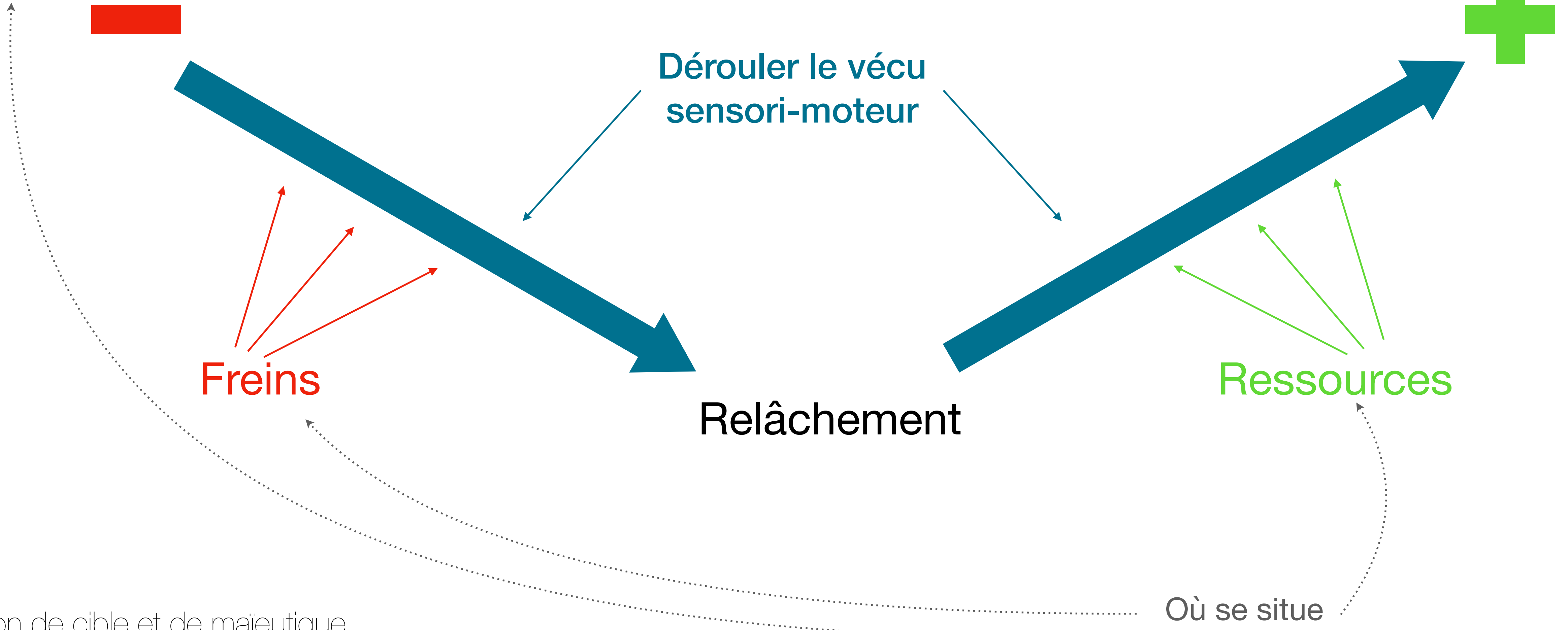
# Exposer et dérouler le Processus de Vie



**C'est le vécu sensori-moteur qui sera déroulé : impacts corporels et « hallucination » du scénario / forme**

# Processus général

Mettre en forme  
pour exposition



**Freins**

Dérroller le vécu  
sensori-moteur

Relâchement

**Ressources**

Où se situe  
nos réelles interventions

Notion de cible et de maïeutique  
Nécessité d'une posture relationnelle thérapeutique spécifique  
Attention des fois plusieurs mouvements (voir S2 Aurélia)

# Comment déroule-t-on ?

Une fois que l'on a fait émerger la demande, la structure de l'histoire de la personne et qu'on lui a générée une forme (*sans oublié la notion de relation et de mandat*)... l'étape suivante sera **d'exposer la personne à la cible** et/ou **de la plonger dans l'expérience** (*forme et scénario*) afin de générer le vécu sensoriel qui nous sera utile.

Note : parfois le vécu sensoriel sera déjà présent lors de l'anamnèse (*la personne vient déjà avec ou lorsqu'elle parle de sa problématique elle se laisse envahir par...*). Donc, vous pouvez directement l'utiliser sans avoir à générer de forme ni trouver de cible.

L'objectif sera de **stimuler le vécu sensoriel** (*l'intensifier si besoin, le faire vivre par la personne et le laisse se déployer*) et **de provoquer des associations sensori-motrices** (*sauts sur d'autres expériences, d'autres systèmes, d'autres sensations ou émotions...*)

**Bref de dérouler le Processus...**

**Quelques questions utiles pour dérouler une forme ou un scénario :**

**« Que faites-vous ? » « Que se passe-t-il ? », « Qui est présent ? » « Qui n'est pas là ? », « Qu'évitez-vous ? Qu'espérez-vous ? », « Qu'est-ce qui aurait pu arriver de pire ? »...**



**Et bien entendu les questions essentielles :**

**« Que ressentez-vous ? », « Que se passe-t-il dans votre corps là, maintenant ? »...**

**Posez toujours des questions qui auront pour objectif de faire entrer dans le champ de la conscience de la personne les sensations qu'elle vit dans l'instant présent. Bien entendu, évitez toutes suggestions, ce n'est pas à vous de modifier son vécu sensoriel.**

Rappelez-vous régulièrement que le corps est notre base de travail : **Toujours ramener dans le corps** (« *observez ce qui se passe / ce que vous vivez* »). Les discours sont rarement utiles, donc n'hésitez pas à couper les « *intellectualisation* ».

Toujours nos trois mots clés :  
**Observe, Ressens, Imagine**

Monitoring

Vécu k

Production k

Dérouler le **Processus Vital**, les **sensations** équivaut à peler un oignon. On avance couche après couche... et des fois les larmes peuvent monter.

On déroule le processus pour  
**aller au bout** de ce qui ne l'a pas  
été, faire transcender la  
sensorialité bloquée, mais **pas**  
pour trouver une solution...

3 choses à garder toujours en tête :

- Toujours travailler avec les éléments **présents** (*pas ce que vous et/ou le sujet voulez...*) ;
- Intégrer ce qui surgit et **aller au bout**, faites preuve d'adaptation et ayez confiance dans le **Processus Vital** ;
- Proposer de **l'expérientiel**, donc du sensoriel, et pas du verbal.

Lors de votre pratique vous serez face à **deux types** de déroulé.



# Les déroulés « **simples** »

*(lors de psychopathologies simples, c'est à dire non engrammées, en lien avec un seul événement très précis... quand la problématique est de niveau « relation », ce qui sera le moins courant)*

## Le déroulé sera le suivant :

*(il pourra se faire sur une séance)*

**Point bloquant > exposition /  
incarnation > transcendance >  
apaisement...**

# Les déroulés « complexes »

*(lors de psychopathologies dites complexes, engrammées, multi trauma, enchevêtrement de différents manques, niveaux, tiers... quand la problématique est de niveau « système » et « monde », ce qui sera votre quotidien)*

## Le déroulé sera le suivant :

*(il se fera en plusieurs séances)*

**Plusieurs points bloquants (*aller-retour régulier en - et +, plusieurs freins à lever*) > impuissance / vide > effondrement > reconstruction > apaisement...**

**Avoir le bon  
langage**



1

**Souvenez-vous l'objectif est de garder au maximum le sujet dans son vécu sensori-moteur, de faire incarner.**

Pour cela nous allons utiliser un langage dit « hypnotique » non pas dans la notion de typologie de suggestion à donner (*SPH, direct, induction...*) mais dans la notion de forme de langage, **c'est à dire un langage qui oriente l'attention en permanence sur le vécu sensori-moteur : SENSATION (*monitoring*) et IMAGINATION (*production*)**

2

Et comme un de nos postulats de base est « le Processus et Roi », dis autrement le corps porte en lui les psychopathologies et LES SOLUTIONS. Il « suffit » de l'écouter et de lui permettre de dérouler l'expérience qu'il propose de vivre pour qu'il revienne à l'équilibre (*résilience - homéostasie*).

**DONC**

**Nous opterons pour une forme de travail basée « observer » et « vivre » le vécu sensoriel (*par opposition aux formes de travail « guider » et « suivre » - voir modules 4 & 9*)**



Les suggestions n'auront pour but que de dérouler le **Processus de vie** (*awarness*).

Thérapeute et Client se placent tous les deux à l'écoute du corps, en charge de la guérison, et qui va proposer un chemin qu'ils devront vivre/suivre...

3

Et enfin, l'espace-temps du vécu sensori-moteur est le **présent**.

D'ailleurs ce qui fait psychopathologie, n'est pas l'expérience passée, mais **l'impact** encore présent d'une expérience passée.

*(l'apprentissage, le comportement adaptatif, souvent de lutte, d'évitement ou de sidération encore en jeu dans le présent)*

Donc le langage se fera  
essentiellement au **PRÉSENT** et  
en ramenant l'espace dit  
traumatique dans **l'ICI** et  
**MAINTENANT**

Une transe « somnambulique »  
c'est vivre dans l'ici et  
maintenant la réalité hypnotique  
**comme si** c'était « la vraie »  
réalité du moment !

C'est pour cela que plutôt que de **projeter** une personne dans un autre espace-temps

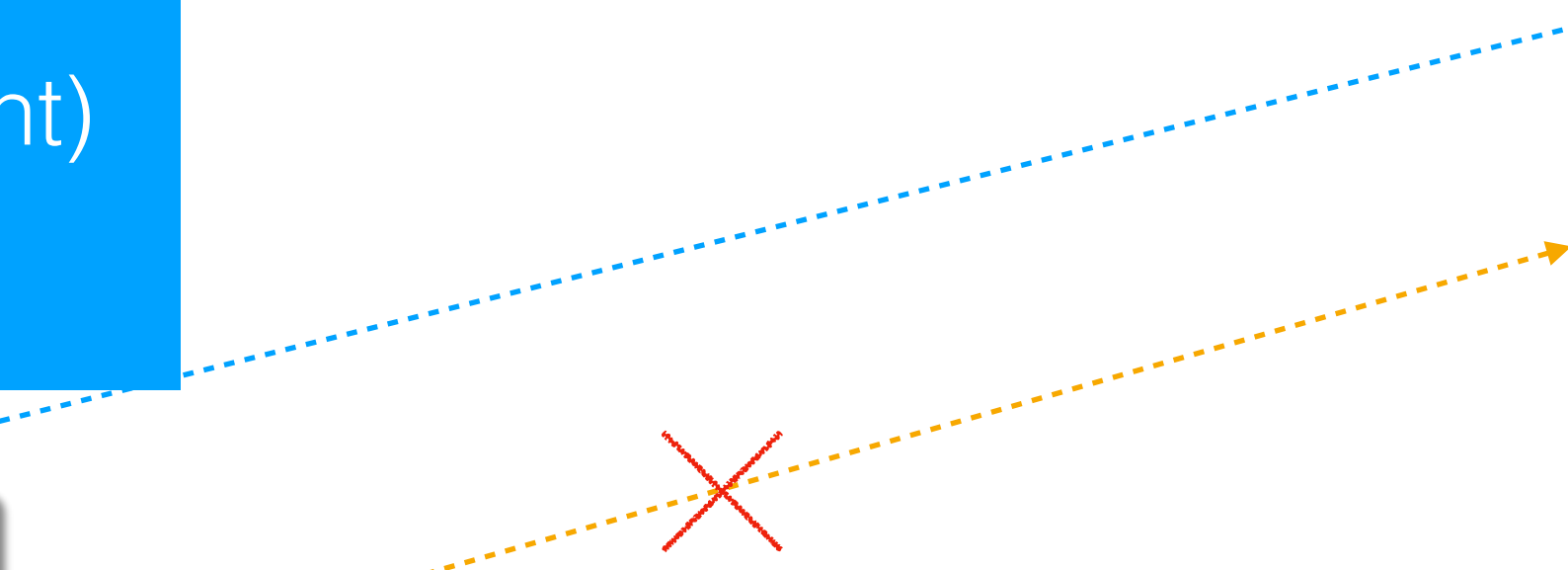
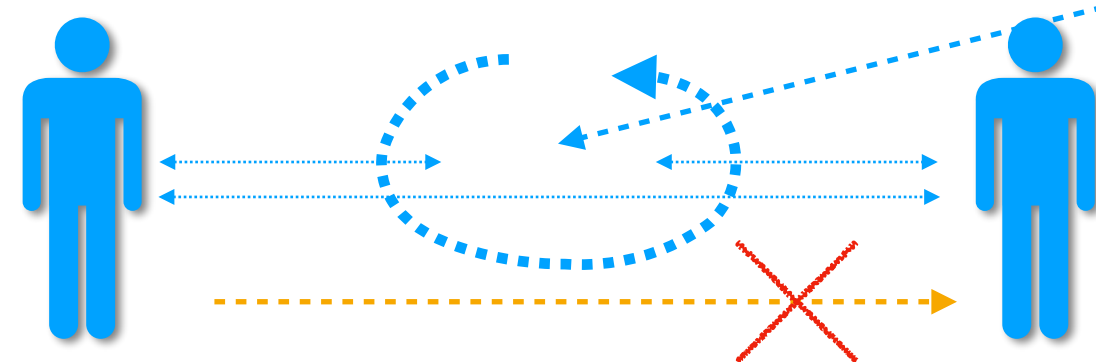
(possibilité générer résistance, décalage entre le vécu K entre le vécu hypnotique et le vécu réel, perte de la relation avec le thérapeute car lui reste dans un autre espace temps... voir schéma sur les cadres de réalité)

nous allons au contraire de **FAIRE VENIR** l'espace-temps passé et futur dans l'ici et maintenant.

## Zone du travail thérapeutique

Cadre de Réalité  
« Eveil » (ici et maintenant)

Cadre de Réalité  
« Hypnotique »



**En résumé**

Parlez au **PRÉSENT** dans **l'ICI** et **MAINTENANT**, orientez l'attention sur les **SENSATIONS** et **l'IMAGINATION** et surtout faites le **VIVRE COMME SI** cela était réel... sans oublier votre nécessité de **VOIR** l'invisible et vos **QUESTIONS** d'enfant de 4 ans...



# Mouvements Rythmiques



**La vie est mouvement...**

**Ce qui est inachevé se fige. Ce qui est complet, intégré, digéré disparaît et peut laisser place au **mouvement**...**

**La thérapie recherche la complétude et l'unité. Tout l'objectif est redonner du mouvement au processus... et de l'admirer.**

**Ce n'est pas vivre des émotions ou des situations négatives qui est problématique, mais c'est la non mise en place du processus de résilience (*donc d'être bloqué, figé...*).**

En thérapie pour « toucher » la bonne blessure, arriver à la posture figée, il faudra reproduire le bon rôle et **le bon mouvement**.

L'essentiel est de savoir respecter le mouvement réel, qui a déclenché la mise en place du **mode survie**.

Petite astuce : si la personne cherche à éviter un mouvement... il est fort probable que cela soit le bon : **faire vivre ce qui est juste et non ce que la personne a envie**.

**exemple**

**le mouvement d'abandon n'est**

**pas celui du rejet**

Enfin dans tous les cas, **respectez le rythme du Processus**, lui seul est juste. Parfois vous percevrez très rapidement où « il faut aller »... cela ne veut pas dire que la personne est prête à y aller. Parfois la personne souhaitera avancer plus vite... mais elle devra vivre ce que son corps lui propose, au rythme où il lui propose. Si vous forcez le rythme, le Processus se bloquera...

# Travailler avec la Mort et les Vides



**Souvenez-vous, au module 7 nous avons montré qu'il n'y avait qu'une seule peur : LA FIN d'EXPÉRIENCE, qu'elle engendre deux conséquences : SOLITUDE et ANÉANTISSEMENT ; et un ressenti L'IMPUISSANCE.**



# Travail de l'angoisse de mort

Si respecter le « mouvement juste » est primordial, lorsque vous travaillez sur cette « angoisse primaire de mort », **vous devez faire impacter la « bonne facette »** (*anéantissement ou rupture de lien*) de la peur qui déclenche le vécu sensoriel négatif.

Bien entendu, comme pour le reste, un travail juste explicatif ne suffit pas à la transcender, même si un travail de « psycho-éducation » sur ce sujet peut s'avérer très bénéfique (*sens*). Par contre, faites-le **après** que la personne est été exposée à la « mort-fin », sinon elle n'acceptera pas votre « explication » (*« mais non je n'ai pas peur de la mort », le client risque fort de balayer cette angoisse de mort car il n'y verra aucun lien avec sa problématique*) et surtout en la lui « *spoilant* », vous risquez de priver votre client d'impacts spontanés qu'il aurait pu vivre s'il n'avait pas connu les « dessous » de sa peur (*moins d'intensité, évitement, thérapie jouée et plus vécue...*)

Comme d'habitude, **l'objectif est de faire vivre cette « mort-fin »**, avec le bon mouvement, le bon contexte et la bonne posture (*que le vécu se fasse en interne -se sent mourir et s'effondrer- ou par de la visualisation externe - se voit mourrir et en ressent les effets*).

L'objectif du thérapeute sera de créer un espace sécurisé permettant au consultant une confrontation autonome à la mort, afin de se « **désensibiliser** » (*terme utilisé par Yalom*) à l'angoisse de mort.

# Travail de l'angoisse de mort

Pour travailler « avec » la mort :

- Tout d'abord, il faudra **partir du « bon » déclencheur** du symptôme amené par le client (*mise en forme du scénario réel imaginaire ou métaphorique, on le fait incarner ou observer... attention souvent engrammage, absents implicites... donc contextualisez*)
- Ensuite vous déroulez le scénario (*en interne ou en externe*) **jusqu'à la « mort-fin »**. La personne doit voir-sentir la « mort-fin » (*observer son corps sans vie, vivre un effondrement, expérience qui se termine et qui ne pourra plus jamais revenir en arrière...*). Tout au long du processus, faites vivre les sensations et observer les conséquences.
- Là vous aurez un « réel » contact avec / **une « réelle » confrontation à la mort** (*directe ou indirecte*). Ce contact / cette confrontation fera prendre conscience de la finitude (*anéantissement*) et de la rupture de lien (*solitude*) (*de soi, de son corps, de l'expérience, de l'autre...*). **C'est le contact avec / la confrontation au vide.**
- Enfin, une fois le vide intégrer / traverser, **la personne devra « aller au-delà »**, c'est à dire **se remettre en lien avec ce qu'il y a « après » le vide ou ce qui prend place** (*« observez le vide et laissez apparaître ce qui prend la place du vide », « ce qui apparaît de nouveau dans le vide... » : souvent objet symbolique qui représente la continuité de la vie -plantes, soleil, lumière...- car si notre matérialité disparaît la vie elle continue à travers d'autres « supports » : réinsertion de l'individu dans le cycle de la nature - par contre « recadrez » les expériences où la personne se voit « renaître » = déni de mort / quand en interne, après l'effondrement c'est le mouvement qui va revenir : la « vie » qui prend place...).* Internalisez ce qui apparaît !!! Cela doit générer apaisement et vécu sensoriel positif.
- Il ne vous reste plus qu'à remettre en lien et créer une expérience sécurisée.

Outil du scénario du pire très utile avec les angoisses et les phobies.

Attention, vous ne prévoyez pas de travailler avec la mort... elle arrive par elle-même dans la thérapie.

La confrontation autonome à la mort **est** une expérience limite...

# Outils de **catalysation** de l'expérience



**Générer de la sensorialité pour  
partir à l'exploration et dérouler  
le Processus**

# Portes d'accès expérientielles

**mise en forme**

**exposition à la source / à une personne**

**vivre une expérience annexe**

**de petites régression en grandes**

**régressions**

**recherche transderivationnelle,**

**remonter les K (de petits à grands...)**

# Portes d'accès corporelles

**lui demander de ressentir l'émotion / la sensation en lui de lui et plonger l'autoriser à la laisser se développer, la laisser faire**

**utilisation de phénomènes hypnotiques (auto-généré... pas suggérés)**

**utiliser le corps pour « surfer » sur une sensation focalisation sur ses sensations (écoute, faire silence, posture, geste...)**

**mise en forme corporelle**



# Portes d'accès symbolique

**mettre un schéma / une phrase en image, en métaphore (interaction, internalisation...)**

**voyage métaphorique (volcan, rivière...)**

**utiliser les mots du sujet, répétition (phrases clés, croyances...)**

**utiliser « ce qu'on leur a déjà dit »**

**notion de rôle (à qui je parle - lien avec...)**

# Portes d'accès contextuelles

**amplifier l'existant, le spontané,  
utiliser l'ici et maintenant de la relation  
utiliser les résistances défensives  
profiter de la porte ouverte  
trouver le bon canal sensoriel  
confusion, détournement, provocation  
et surcharge quand trop dans le  
mental**

**Que faire quand  
ça bloque ?**



Quand tout ce fige, que vous sentez bloqué, que plus rien n'avance... 4 possibilités s'offrent à vous : travailler sur la **relation**, redonner du mouvement en faisant **émerger** l'invisible, utiliser vos **ressentis** ou encore jouer avec les **résistances**.

# Travailler sur la relation

Souvenez-vous la relation est le coeur du processus thérapeutique. Souvent quand les choses bloquent, c'est que la relation n'est pas « ajustée ». Quand le processus verrouille, c'est la première chose à laquelle vous devez porter attention :

- Êtes-vous en lien (*d'humain à humain*) ?
- La relation est suffisamment solide pour procurer **sécurité** et **confiance** à votre client (*jeu des mains pour tester par exemple ?*) ? Si ce n'est pas le cas, cela doit devenir votre priorité de travail.
- Quels sont les rôles et les postures de chacun (*le rôle que vous jouez est-il de votre fait ou votre client vous a mis dedans sans que vous en ayez conscience ?*) ?
- Quel est le niveau d'engagement du client ? Est-ce que ses attentes sont en adéquation avec la forme de thérapie que vous lui proposez (*recherche de baguette magique*) ?
- Votre client est-il là sous contraintes ?

Dans tous les cas prendre en compte la relation n'est pas une option. Sans elle pas de thérapie (*pour certains consultants le fait d'entrer dans une vraie relation est déjà thérapeutique en soi... donc forcément compliqué voir douloureux*). Enfin, n'oubliez pas « l'outil » **provocation** (sous toutes ses formes : *techniques d'impact, verbale ou non verbale, directe ou indirect, humour...*), s'il est bien maîtriser et utiliser à propos, peut également être très pertinent quand tout est figé.

# Redonner du mouvement en faisant émerger l'invisible

Le processus peut également « figé », « stagné », quand toutes les parties prenantes / tous les éléments n'ont pas émergés, quand le système ou la forme ne sont pas complets. Il va donc être pertinent **de permettre à « l'invisible de devenir visible »**. Dans ces moments, adopter une « **posture d'enfant de 4 ans** » (*curiosité, émerveillement, forme des questions...*) sera votre meilleur atout.

Donc, n'hésitez à « mettre en lien » ce qui est vécu dans le présente avec un ou plusieurs tiers, un souvenir / une scène / une image / une forme. Vous pouvez également utiliser les mises en scène jouées et les mises en forme.

« *Laissez venir la personne qui génère / qui est lien avec ce que vous ressentez...* »

« *Laissez venir le jour où vous avez vécu cette sensation / cela pour la première fois...* »

Dans tous les cas, n'oubliez pas que c'est « ce qui du passé est encore actif dans le présent » qu'on amène dans le présent (*on ne part pas dans le passé, régression hypnotique classique, pour travailler...*).

Chose importante : si vous décidez de faire « émergé » un souvenir (*ou n'importe quoi d'autre*) et que rien ne vient... ne baissez pas les bras. Retentez avec autre chose. Dans ce cas l'utilisation de mouvements alternatifs peuvent être également un grand secours.

# Utiliser vos ressentis

Vos ressentis peuvent également être une clé pour relancer le processus et redonner du mouvement. Savoir y porter attention, savoir les discriminer et surtout savoir **les partager de la bonne manière** est essentiel dans ces moments de la thérapie (*comment partager ressentis et images : voir le module 8*).

Quelques questions à se poser :

- Qu'est-ce que je ressens là, ici, tout de suite (*mon instant sensoriel*) ?
- Quand je suis en relation avec mon client, qu'est-ce que je perçois ?
- Quelle image peut symboliser ce qui est vécu dans le présent (*notion de pattern et de mouvement*) ?
- Quelles sont mes peurs, mes blessures et mes points de blocage qui sont en jeu dans la situation que je vis ?
- Est-ce que je perçois est un **ressenti** en lien avec la situation ou une **résonance** avec mes blessures / mon histoire ?

**L'impuissance** fait également parti des ressentis pertinents à faire émerger et utiliser... Souvent votre impuissance, n'est « que » l'impuissance vécue par votre client, que ce dernier tente de vous faire porter... Donc jouez avec cette impuissance : partagez là, renvoyez là, mettez en forme, provoquez...

Enfin, quelque chose de non négociable : **Soyez conscient de vos limites comme de vos incapacités.** Une partie des blocages en thérapie sont de la responsabilité du thérapeute, quand celui-ci n'est pas conscient voir n'assume pas celles-ci. Savoir passer la main et reconnaître qu'on n'est pas en mesure d'aller où « on n'a pas pieds » est preuve de sagesse, d'humilité et de courage. **(Re)connaissez-vous !**

Technique « provocante » qui peut s'avérer fort utile lors de moment d'impuissance : « *Aider moi à vous aider, qu'est-ce que je peux mettre en place pour vous aider là maintenant ?* »

ou encore plus impactant : levez vous, intervertissez les sièges avec votre client et **inversez les rôles thérapeute-client** : « *Si vous étiez à la place du thérapeute et que votre client vous dit / fais ... (jouez le) qu'est-ce que vous feriez / diriez ?* » puis continuez à lui parler au présent pour le mettre un maximum dans le rôle. Tenez bon la barque car votre client fera tout pour « s'échapper » (« *j'en sait rien c'est vous le thérapeute* »). Poussez et faites le plonger dans les ressentis qu'il a en jouant le rôle de thérapeute (*l'impuissance souvent*)... **Vous avez là une magnifique ouverture de vécu sensoriel.**



# Jouer avec les résistances

Ce qui est valable avec l'hypnose « classique » l'est avec la thérapie : les « résistants » et les « réfractaires » à la thérapie n'existent pas... **Il n'existe que des résistances aux tentatives de prise de pouvoir du thérapeute !** (*Attention au complexe de Procuste et aux tentatives de contrôle de l'autre ou du processus... les choses ne se dérouleront, pratiquement, jamais comme vous le souhaitez / l'attendez*).

Donc si des résistances apparaissent, c'est qu'elles ont du sens. Elles sont une information précieuse sur la stratégie que le client a mis en place pour « tenir debout » depuis si longtemps. Ces résistances ne sont que le processus de défense du client (*métaphore du bunker*). **Elles sont le symbole de « la meilleure solution » qu'il a trouvé pour survivre.** Donc respectez-les, écoutez-les, faites en sorte que votre client en prenne conscience (*reconnaissance, leur dire merci*)... pas pour les contrôler **mais pour les vivre.** Utilisez toujours les résistances, ne les faites pas disparaître, au contraire **allez dans leur sens** (*stratégie « éteindre un feu en ajoutant des bûches »*).

# Jouer avec les résistances 2

Ce qui est valable avec l'hypnose « classique » l'est avec la thérapie : les « résistants » et les « réfractaires » à la thérapie n'existent pas... **Il n'existe que des résistances aux tentatives de prise de pouvoir du thérapeute !** (*Attention au complexe de Procuste et aux tentatives de contrôle de l'autre ou du processus... les choses ne se dérouleront, pratiquement, jamais comme vous le souhaitez / l'attendez*).

Donc si des résistances apparaissent, c'est qu'elles ont du sens. Elles sont une information précieuse sur la stratégie que le client a mis en place pour « tenir debout » depuis si longtemps. Ces résistances ne sont que le processus de défense du client. **Elles sont le symbole de « la meilleure solution » qu'il a trouvé pour survivre.** Donc respectez-les, écoutez-les, faites en sorte que votre client en prenne conscience (*reconnaissance*)... pas pour les contrôler **mais pour les vivre**. Utilisez toujours les résistances, ne les faites pas disparaître, au contraire **allez dans leur sens** (*stratégie « éteindre un feu en ajoutant des bûches »*).

Enfin, parfois les apparitions de résistances sont dues à quelque chose de beaucoup plus basique : vous êtes à côté de la plaque, vous êtes parti avec une mauvaise cible. A ce moment-là, stoppez tout et revenez aux bases. Repartez du début, refaites votre mise en forme et déroulez à nouveau... Bonnes nouvelles, vous êtes humains !

**Dans tous les cas n'oubliez jamais :**

- **Le Processus est Roi, donc tout ce qui se joue dans l'ici et maintenant a du sens... alors faites confiance au Processus.**
- **Une des plus grande clé est d'apprendre à s'adapter. Accueillez tout ce qui vient de manière inconditionnelle et accepter les rythmes et les mouvements. Encore une fois le Processus est Roi.**
- **Soyez créatif** et cherchez en permanence à remettre du mouvement (*sauf quand vivre une posture figée est stratégique et a du sens*).