

## Script du QT

REMARQUE le souvenir qui te dérange ; pense à lui et rappelle-le toi en détail.

Variante : QT aveugle : Est-ce qu'il y a quelque chose que tu n'as jamais dit à personne ? Tu n'as pas besoin de me dire ce que c'est, dis-moi juste un mot, un titre qui relie à tout ça.

SOUVENIR HEUREUX : Ressens les bonnes sensations, cette liberté, cette joie, cette paix... Ancrage au poignet (« Paix »).

COMMANDER : Prends une bonne inspiration, expire très fort, ferme les yeux, et ressens-le pour la dernière fois.

ASSOCIER : Vois ce que tu as vu, entends ce que tu as entendu, ressens ce que tu as ressenti.

VAKOG : Quelle est la taille ? Le poids ? La profondeur ? La forme ? La couleur ? L'odeur ? Est-ce en noir & blanc ? ...

Si ton souvenir était une personne dans ta vie / avait un fils / ... , qui serait-elle / que dirait-elle ?

ÉCHELLE SUDs : Quelle est l'intensité, de 0 à 10 ?

MÉTAPHORE : Imagine (racines d'un arbre, ballons remplis d'hélium, baignoire, jardin, fumée, oiseau en cage, ...).

AMPLIFIE : Reviens au problème. Rentre en toi et retourne à la partie la pire. Plus tu amplifies et plus vite ça partira. Ravive le souvenir. Si le problème était dix / cent / mille fois pire, qu'arriverait-il ?

QUICK TAP : *Tapping* sur les émotions, lieux, sons, odeurs, sensations, sentiments, visages de chacun, comportements, actions, résistances, ...

Répète après moi :

*Repeat after me:*

« Je libère et laisse partir toutes les :

- Tristesses
- Les peurs
- Les traumatismes émotionnels
- Toutes les colères
- Les ressentiments
- La culpabilité
- Les jugements
- Les abandons
- Les trahisons
- L'impuissance
- Le désespoir
- Le sentiment de ne pas avoir le contrôle

*"I let it go:*

*Sadness  
fears  
emotional traumas  
anger  
resentment  
guilts  
judgement  
abandonment  
betrayal  
helplessness  
hopelessness  
feelings of no control*

- Les rejets et tout le reste

*rejection  
and everything else*

C'est ça, je laisse tout partir. Je suis en sécurité de libérer tout ça. »

*It's OK to let it go, it's safe to let it go."*

Prends une grande inspiration, expire très fort, et dis « **PAIX** »

*Take a deep breath and blow it out, say "PEACE".*

DÉFRACTIONNEMENT : Interruption de pattern pouvant inclure un processus d'effondrement bon-mauvais : faire se rappeler d'un souvenir heureux, de quelque chose (où as-tu acheté tes chaussures ?), émettre un rire forcé, une imitation de cris d'animaux ou de sons, bouger les yeux ; poser une question stupide, faire une blague, un son grotesque...

BÉNÉFICES SECONDAIRES : Quel bénéfice t'apporte le problème ? *Tapping* sur chacun d'eux.

MESSAGE : La mouche sur le mur / une autre personne / Jésus / un protagoniste... : on observe chaque personne présente.

VÉRIFICATION : Maintenant, retournes-y et vérifie. Remarque ce qui a changé. *Tapping...*

TEST : Fais-le revenir. Quelle est la première chose qui te vient à l'esprit quand tu penses à ...

NOUVELLE SÉRIE : Retournons voir ce qui reste. Tu l'as ? *Tapping...*

INTÉGRATION (*Embrace Technique*) : Invite le(la) à te serrer dans les bras (...) Serre-le(la) tout aussi fort (...)

PROJECTION DANS LE FUTUR : Tu es dans le futur, remarque comme tu te sens mieux, parce que tu as pris la décision de reprendre le contrôle, de te pardonner et de faire la paix avec toi-même.

APPRENTISSAGE du QT au client.