

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.

COMMANDER : Prends une bonne inspiration, 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.

ÉCHELLE SUDs : Quelle est l'intensité, de 0 à 10 ? Plus tu amplifies et plus vite ça partira.

Quelle est la taille ? Le poids ? La profondeur ? La forme ?

AMPLIFIÉ : Rentre en toi et retourne à la partie la pire. Ravive le souvenir.

MÉTAPHORE : Imagine (racines d'un arbre, ballons remplis d'hélium...).

QUICK TAP : Répète après moi : « 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
- Les rejets et tout le reste

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

Prends une grande respiration et dis PAIX.

DÉFRACTIONNEMENT : Interruption de pattern avec un processus d'effondrement bon-mauvais.

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

OPTIONS : La mouche sur le mur, on observe chaque personne présente.

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

SOUVENIR HEUREUX : Ressens les bonnes sensations, cette liberté, cette joie, cette paix...

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

INTÉGRATION : 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.