

PROCESS

DÉPOLARISATION

Une situation ou un trait de caractère polarisé négativement.

1- Décrivez factuellement la situation. Se placer dans « les yeux » d'une caméra de surveillance, ne laissant place à aucune interprétation ou concept mais uniquement des faits observables.

2- Cherchez 15 situations où vous avez, vous-mêmes, fait cela, factuellement. Notez précisément le jour, le lieu, avec qui, de façon à le revivre en vous.

> cette étape se poursuit même quand on n'a plus d'idée : c'est le moment où on tape à la porte de l'inconscient. Continuez jusqu'à réaliser que vous faisiez exactement ce que vous disiez ne pas aimer. Un sentiment de gêne, de culpabilité, de tristesse peut survenir.

3- Choisissez l'une des situations (la plus « chargée » émotionnellement) et cherchez au moins 15 bénéfices pour vous-mêmes ou pour les autres que vous ayez fait cela.

> cette étape se poursuit même quand on n'a plus d'idée. Petit à petit, on doit sentir que ses perceptions se rééquilibrent et sentir que la polarité négative s'en va.

4- Regardez maintenant 15 inconvénients pour vous ou les autres si vous n'aviez pas fait ça.

> cette étape est très importante pour ancrer la dépolarisation négative, attention à ne pas l'oublier.

5- Regardez maintenant tous les bénéfices pour vous que ce que vous n'aimiez pas au départ se produise.

> cette étape se poursuit même quand on n'a plus d'idée. Petit à petit, on réalise que l'on devient à travers ça, jusqu'à être en pleine gratitude que ça se soit produit.

6- Allez chercher 15 inconvénients pour vous si cette situation que vous n'aimiez pas ne s'était pas produite.

> cette étape est très importante pour ancrée totalement la dépolarisation, allez jusqu'à avoir la sensation de n'avoir aucun regret et de ne rien vouloir changer !

Fin d'une dépolarisation : "tout est absolument parfait » (*sentiment de gratitude à la place de la douleur**)

DÉPOLARISATION INVERSÉE

Une situation ou un trait de caractère que l'on admire et face auquel on ne se sent pas à la hauteur, pas capable.

1- Décrivez factuellement ce qui se passe lorsque la personne exprime ce trait de caractère (idem pour une situation). Placez-vous dans « les yeux » d'une caméra de surveillance, ne laissant place à aucune interprétation ou concept mais uniquement des faits observables.

2- Cherchez 15 situations où vous avez, vous-mêmes, fait cela, factuellement. Notez précisément le jour, le lieu, avec qui, de façon à le revivre en vous.

> cette étape se poursuit même quand on n'a plus d'idée : c'est le moment où on tape à la porte de l'inconscient. Continuez jusqu'à réaliser qu'en fait, vous avez une part de vous qui est comme ce qu'on admire.

3- Choisissez l'une des situations (la plus « chargée » émotionnellement) et cherchez au moins 15 inconvénients pour vous-mêmes ou pour les autres que vous ayez fait cela.

> cette étape est très importante pour descendre du pied d'estale le trait de caractère que vous admiriez comme s'il n'y avait que du positif à cela.

4- Regardez maintenant 15 bénéfiques pour vous ou les autres si vous n'aviez pas fait ça, si vous aviez été l'opposé.

> cette étape permet de finaliser la rééquilibration.

5- Regardez maintenant tous les inconvénients pour vous que ce trait de caractère que vous admiriez au départ s'exprime.

> cette étape se poursuit même quand on n'a plus d'idée. Petit à petit, on réalise que ce n'est vraiment pas si bien que ça !

5- Allez chercher 15 bénéfiques pour vous si ce trait de caractère admiré ne s'exprimait pas, voire si c'était l'opposé qui s'exprimait.

> cette étape conclut la dépolarisation inversée, avec la sensation que la personne n'est vraiment pas exceptionnelle et loin d'être « mieux que vous ».

Fin d'une dépolarisation inversée : « cette personne est normale, comme moi ! »
(*sensation de puissance à la place de la dévalorisation**)

DÉPOLARISATION DE LA PEUR

Une situation qui vous fait peur.

1- Listez tout ce qui vous fait peur et repérez la phrase qui est la plus chargée en peur. (Vous pourrez répéter le processus sur plusieurs phrases éventuellement ; généralement 1 seule phrase ressort)

2- Ecrivez ce qu'il se passerait, au pire du pire, si ce qui vous fait peur arrivait. Listez au moins 10 choses, les pires du pire.

3- Choisissez l'une des conséquences, la plus terrible, et trouvez au moins 15 bénéfiques à ce que ça arrive.

> vous pouvez, éventuellement, faire cette étape sur 2 ou 3 conséquences différentes, avec toujours minimum 15 bénéfiques à ce qu'elles se produisent.

4- Notez 15 inconvénients à ce que cette « terrible conséquence » ne se produise pas.

Fin d'une dépoliarisation de la peur : « peu importe que ça arrive, tout ira bien dans tous les cas » (*sensation de confiance à la place de la peur**).

DÉPOLARISATION DU RÊVE (peur inversée)

Une situation / un objectif dont vous rêvez, pour lequel vous donneriez beaucoup...

1- Listez au moins 20 inconvénients que ça arrive (jusqu'à ressentir que ce n'est pas si bien que ça)

2- Listez au moins bénéfiques que ça n'arrive pas (jusqu'à comprendre pourquoi vous en restez-là, sans réaliser votre rêve)

Fin d'une dépoliarisation du rêve : « On verra si ça arrivera... » (*sensation de liberté à la place de « l'enfermement » dans un objectif**).

DÉPOLARISATION DU DEUIL

Une personne partie, une situation qui n'existe plus...

Préparez un tableau à 4 colonnes.

Colonne 1- Listez tout ce que cette personne ou cette situation vous apportait.

Colonne 2- Notez, face à chaque « chose/éléments/sensations » que vous apportait la personne/la situation, au moins 5 inconvénients à chaque fois.

Colonne 3- Notez, toujours sur chaque ligne, au moins 5 bénéfices qui si vous aviez reçu le contraire.

Colonne 4- Trouvez dans votre vie passée tous ceux (ou toutes les situations) qui vous apporteraient ce que vous avez écrit dans la colonne 1.

Exemple : départ à la retraite

Avec mon travail...	Inconvénients	Avantages de l'inverse	
Je pouvais créer des projets, j'émettais des idées qui se réalisaient	Fatigue, moins disponible pour ceux qui n'ont pas d'idées, etc. (5)	J'aurais fait autre chose, plus de vie privée, j'aurais peut être découvert d'autres métiers etc.	J'ai refait mon garage, j'ai fait plein de voyages, j'ai monté un projet associatif, etc.
J'accompagnais mon équipe, je pouvais les aider à évoluer, à apprendre des choses	Ils n'avaient pas forcément la place pour évoluer par eux-mêmes, etc. (5)	Ils seraient aller chercher ailleurs, auraient pu avoir d'autres chemins, etc.	J'ai appris beaucoup de choses à mes enfants, à des amis, à cette voisine etc.
J'étais utile pour beaucoup de gens, j'aidais.	J'ai peut être empêcher certaines opportunités par ma présence forte, etc. (5)	J'aurais eu moins de pression, moins d'attentes, moins d'exigences etc.	J'ai aidé telle personne, ce voisin à fait appel à moi, je me sentais utile... etc.

**toutes les sensations sont indiquées uniquement pour comprendre l'état d'esprit global ; bien sûr, chacun.e peut être traversé.e par des dizaines d'émotions différentes, avec encore des différences à chaque dépoliarisation.*