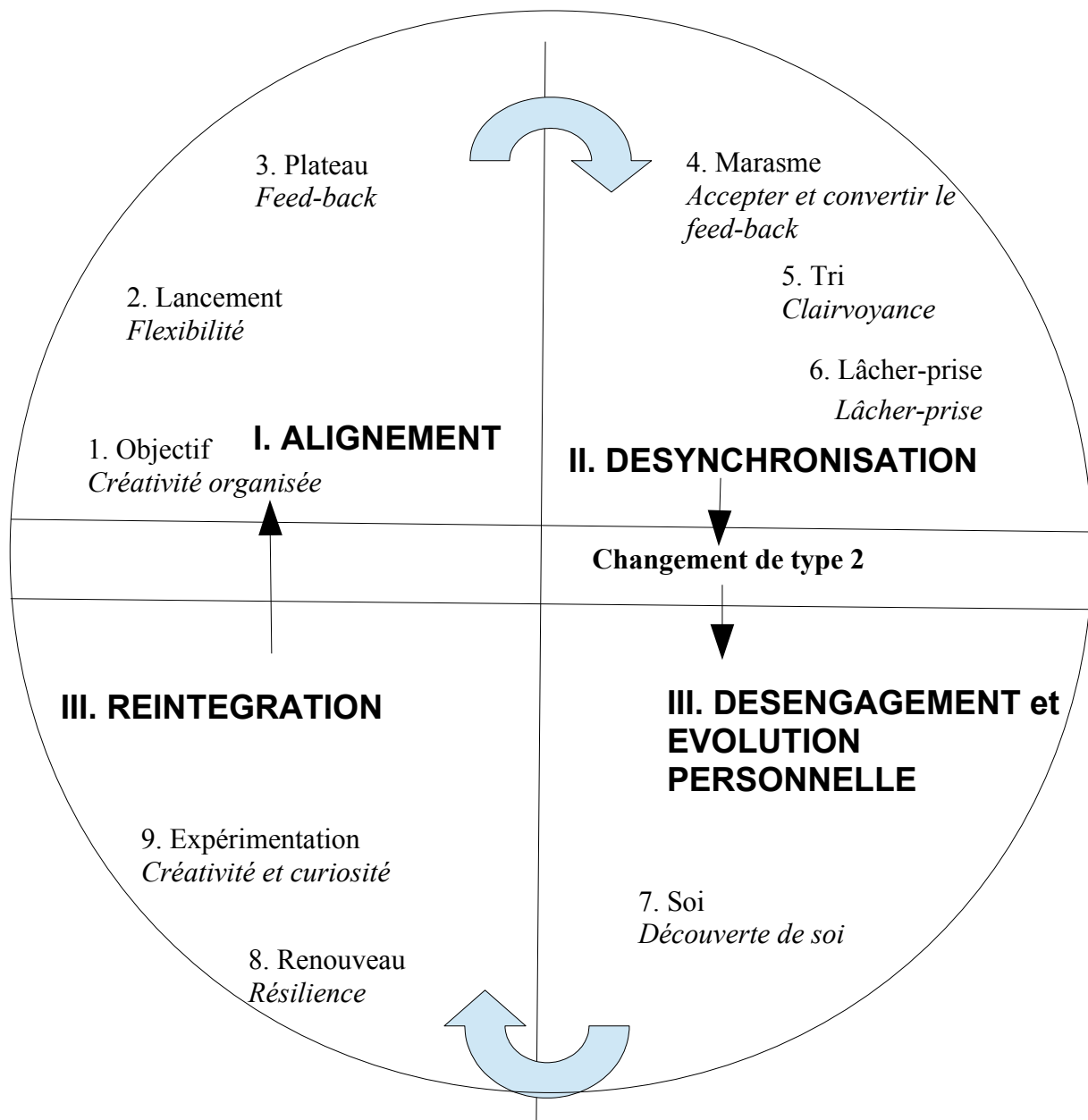


Développements et prévention

TYPES ET CYCLES DE CHANGEMENT

Palo alto définit deux types de changement, changement de type 1 (changement à l'intérieur du système) et changement de type 2 (changement du système, de ces règles...). Dans le cadre de l'emprise narcissique, La personne est en difficulté car multipliant des changements de type 1, faisant « encore plus de la même chose qui ne marche pas » alors que la nécessité va vers un changement de type 2 : changement du système et/ou des règles du système.

LE CHANGEMENT DE TYPE 2



La consultation se déroule souvent dans la période de *Marasme*. On accompagnera donc la personne dans le *Tri* (psychopédagogie, normal et pas normal, explications, travail comportemental...) et *Lâcher-prise* (Double dissociation, « petit-deuil », ne plus attendre...) et dans la normalisation de la suite : désengagement, cocooning, expériences, casting approfondi...)... La page suivante décrit un cycle complet du sujet.

Pour compléter la démarche thérapeutique après être sorti de l'emprise, il convient d'accompagner la personne dans l'ensemble du processus. *Désengagement et évolution personnelle (III.)* et Réintégration (IV.) font partie intégrante d'un changement de type 2, gage d'expériences à venir différentes et sécurisées.

I. ALIGNEMENT

L'alignement est la phase du projet, de sa réalisation, du but visé et des moyens pour l'atteindre et du perpétuel feed-back sur ce qui est obtenu pour créer à nouveau etc...

- Emotions : optimisme, confiance dynamisme
- Pensées : « l'avenir me sourit », « Je sais ce que je veux », « mon projet est bien réfléchi »
- Actions : créer, planifier, entreprendre et agir

1. Objectif / rêver et planifier : il s'agit de re(commencer). Créer, innover, se fixer des buts et objectifs.

Rencontrer quelqu'un.

Compétence : créativité organisée.

2. Lancement : S'engager, initier le changement, avancer (étapes, buts et objectifs), faire preuve de flexibilité, s'adapter.

Lune de miel

Compétence : flexibilité

3. Plateau :

Apprécier les accomplissements et les nourrir du feed-back pour les enrichir et les renouveler en rêvant à nouveau.

Le feed-back est défaillant, la personne ne se pose pas les bonnes questions, ne prends pas de recul pour réfléchir à la relation. Le plateau n'en est pas un, plutôt un « faux plat » plus ou moins descendant, voire « chute libre ».

Compétence : feed-back

II. DESYNCHRONISATION

Les résultats obtenus contentent de moins en moins, perdent de leur saveur : insatisfaction, manque d'entrain, de motivation... En même temps que ce désenchantement, il y a une résistance au changement (faire encore plus de la même chose). Il va s'agir de faire le tri dans ce qu'il y a à garder ou abandonner pour renoncer à ce qui retient et lâcher-prise sur les insatisfactions et pouvoir prendre en charge un nouveau projet.

- Emotions : insatisfaction, culpabilité, tristesse
- Pensées : « c'est injuste », « Ca n'est pas logique.. », « Si seulement... »
- Actions : Eviter, attendre, se plaindre...

4. Marasme :

Reconnaître les émotions négatives, renoncer à résister au changement, entendre le feed-back.

Dans le cas du PN, manipulations, confusions, épuisements... empêchent le feed-back. La situation se détériore, le sujet s'épuise.

Compétence : accepter et convertir le feed-back en quelque chose d'utile.

5. Tri :

Explorer et faire le tri de ce qu'on veut garder et ce qu'on veut éliminer.

A travers les consultations, définir le problème, comprendre les fonctionnements du PN.

Compétence : clairvoyance.

6. Lâcher-prise :

Accepter d'abandonner, de lâcher les insatisfactions, faire le deuil...

Faire le deuil d'une relation normale et sortir de l'emprise.

Compétence : lâcher-prise.

Changement de type 2 :

Le lâcher-prise est global. L'attitude est plus réceptive qu'active (le changement se vit plus qu'il ne s'opère) : accueillir les expériences, laisser l'ancienne structure pour explorer.

III. DESENGAGEMENT et EVOLUTION PERSONNELLE

On dit adieu à l'ancienne structure : au lieu d'essayer de réaménager la structure, on la quitte. On n'est plus dans des réalisations extérieures (type 1) mais dans des changements intérieurs.

- Emotions : solitude, détachement, anesthésie
- Pensées : « On ne me comprends pas », « Comment avoir du temps pour moi ? », « Je n'ai plus de projets »
- Actions : se retirer, s'isoler, dormir...

7. Soi :

Prendre soin de soi, guérir et construire une autre identité. Au lieu de chercher à réparer, à réaménager une structure qui ne fonctionne plus, on quitte la structure. Il va s'agir de guérir, de se développer, se découvrir, mettre à jour une nouvelle identité et satisfaire le désir de réalisation personnelle.

Compétence : découverte, développement de soi.

Normaliser cette période (ne rien faire et y prendre plaisir, se reposer, cocooning...).

Développer une période « Qu'est-ce qui est bon pour moi ? » et mettre en place les actions qui correspondent.

Exemples d'activités préparant/favorisant l'étape suivante :

- Faire un voyage dans le désert.
- Faire une thalasso.
- Tenir un journal intime.
- Méditation, retraite.
- Ne rien faire et en être satisfait.
- Faire de longues promenades en solitaire.

IV. REINTEGRATION

Alternance de moment d'ouverture au monde et moments de repli sur soi. Il s'agit de reprendre contact avec l'extérieur tout en restant en contact avec soi. Ce va-et-vient permet de vivre les expériences de manière sécurisée, d'explorer d'une manière progressive.

- Emotions : Soulagement, sentiment d'être privilégié, sentiment d'être renouvelé.
- Pensées : « Je suis content de cette période », « Je sais prendre soin de moi », « Je revis... »
- Actions : Expérimenter, reprendre contact, activer et développer les réseaux.

Développer et/ou prioriser un nouveau type de relation (symétrique) dans les différents domaines de vie. Se centrer sur des valeurs relationnelles (empathie, flexibilité).

8. Renouveau :

Renouvellement, réévaluation, revalorisation et soutien : on se réinvente. L'espoir remonte, une nouvelle identité se confirme.

Compétence : résilience

9. Expérimentation

Innover, apprendre autrement, trouver des options, prendre le risque d'essayer.

Expérimenter de nouvelles relations en alternance, avec des moments sur soi et en se laissant le temps du feed-back.

Compétence : créativité et curiosité.

Exemples d'activités préparant/favorisant l'étape suivante :

- Tomber amoureux
- Chercher une nouvelle carrière
- Accepter un emploi temporaire, changer d'orientation professionnelle
- Déménager, changer le décor
- Trouver de nouveaux loisirs
- Explorer des options diverses

III. Désengagement, évolution personnelle et **IV. Ré-intégration** même si ce sont des périodes moins critiques nécessitent un accompagnement peut-être plus espacé mais néanmoins important. Si elles sont de qualité elles vont permettre de ne pas reproduire un schéma qui a été dysfonctionnel en recommençant « plus de la même chose qui ne marche pas ». Il va s'agir de récupérer, de se centrer sur soi, de se développer et se redéfinir, « qui ont est et ce qu'on attend » et de réintégrer progressivement avec qualité une vie relationnelle sécurisée et différente en terme de choix humains, un « vrai nouveau chapitre ».

DÉVELOPPEMENT DU SOI

1. Désengagement, évolution personnelle et réintégration.

Dans ce processus, la personne vit donc une étape de développement personnel puis une étape d'expérimentation qui permettent de construire un cycle suivant différent du précédent. De la qualité de ce moment sur soi dépend la suite de l'évolution (recommencer la même chose ou aller vers quelque chose de nouveau). Tri, lâcher prise de la partie précédente doivent être approfondis pour ne pas venir parasiter cette période.

Le développement de soi peut intervenir aux différents niveaux logiques de l'expérience.

Environnement : évoluer dans des environnements choisis

Comportements : développer un verbal, paraverbal et non verbal en accord avec une évolution relationnelle équilibrée et sécurisée.

- La technique **Changement et évolution**, proposée à la fin de ce document, permet de programmer un changement comportemental.

Capacités / stratégies : acquérir et/ou améliorer des compétences (s'affirmer, poser des limites, exprimer ses émotions, dire non, identifier les personnalités toxiques, développer son esprit critique...).

- La technique **Changement et évolution**, proposée à la fin de ce document, permet de programmer un changement comportemental.

- La technique **Stratégie pour retrouver ses compétences**, proposée à la fin de ce document, permet de se distancier et de rester compétent dans une situation habituellement déstabilisante ou problématique (sidération, perte de moyen, manque de répartie, naïveté, agressivité...).

Emotions : remettre en cause les dangers relationnels.

- La technique **Double dissociation**, proposée à la fin de ce document, permet de classer des situations, émotions limitantes voire traumatiques.

- La technique **Désactivation d'ancre**, proposée à la fin de ce document, permet de se désensibiliser à des situations anxiogènes ou problématiques d'un point de vue sensoriel et émotionnel (colère, incompréhension, dégoût, répulsion, chair de poule...), comme par exemple les interactions après la séparation ou le contact avec d'autres personnes toxiques.

- La technique **Récapitulation**, proposée à la fin de ce document, est une technique d'hypnose d'hygiène mentale et énergétique utile après avoir quitté une relation toxique ou difficile (vie personnelle, professionnelle...) : il s'agit de récupérer l'énergie dépensée et de se débarrasser des séquelles ou encombrements encore présents.

Croyances : remettre en cause des croyances limitantes, développer l'estime de soi...

- La technique **Train des contraintes, technique** proposée à la fin de ce document permet de remettre en cause des croyances.

- La technique **Valeur inconditionnelle**, technique d'hypnose proposée à la fin de ce document permet de développer l'estime de soi.

2. Au fil de la démarche

- **Rechute** : le retour vers la personne toxique pendant la thérapie peut être vécu par le sujet comme un aveu de faiblesse, un échec alors qu'il s'agit souvent d'un besoin de valider ce qui a été établi en thérapie, donc une étape nécessaire que le thérapeute devra normaliser.

- **Sécuriser la suite** : dans le cas d'une envie de rencontrer amoureusement, attirer l'attention du sujet, non pas sur le contenu de la relation (activités, points d'intérêt commun, cadeaux...) mais sur la structure de la relation en faisant de la symétrie relationnelle (empathie




et flexibilité) un critère non-négociable (si il n'y a pas au début, ça ne va pas venir après, si il y a au début, on observe si ça continue).

- **Apprendre à se distancier sans fuir pour autant.** Se distancier n'empêche pas d'être en relation. Mais cela permet de retrouver de la place pour se penser, se ressentir, respecter ses besoins et choisir son positionnement. Face à quelque chose qui ne convient pas, on pose des limites ou on se soustrait (ce qui est une manière de poser des limites). Dans le cadre du PN, se soustraire n'est pas un évitement mais du bon sens.

- **Apprendre à écouter ses propres affects** et son besoin d'être en relation avec d'autres personnes empathiques et flexibles : construire un cercle amical (3, 4, 5 personnes) sécurisé. Se relier à d'autres en veillant à ce que chacun puisse être accueilli dans ses émotions dans la réciprocité et la chaleur humaine.

3. Valeurs fondamentales

Du point de vue des valeurs, une mutation peut être accompagnée :

Victime potentielle	Mutation	Maturité et sécurité relationnelle
<p>Accomplissement : désir de réussite. Atteindre des buts en étant reconnu, quête consta.</p> <p>PROUVER</p>		<p>Pouvoir personnel : jouer son rôle, s'affirmer, prendre sa place et interagir) : énergie, efficacité, détermination et réalisation d'objectif.</p> <p>PRENDRE SA PLACE</p>
<p>Compassion et contribution : avoir de l'influence sur les systèmes qui nous environnent pour les améliorer, être centré sur l'autre, en position basse et se « sacrifier ».</p> <p>SE DONNER</p>		<p>Relation aux autres : orienté vers les autres et la relation que nous avons avec eux, relation égalitaire et symétrique humainement (empathie et flexibilité équivalentes). Prendre et donner du plaisir dans la relation à l'autre. PARTAGER</p>
<p>Quête de sens : cette valeur renvoie à l'introspection, la remise en cause voire la culpabilité. L'idée est de comprendre même l'incompréhensible.</p> <p>S'INTROSPECTER</p>		<p>Créativité et jeu : être heureux de tout ce que nous faisons qui soit créatif et innovant. Il n'y a pas de but précis sauf de poser un acte créatif en tant que tel. Peu importe le résultat, c'est le chemin qui est important.</p> <p>S'EXPRIMER</p>

4. Identité et réalisation

Dans la continuité des valeurs, aider la personne à préciser

- **son identité :** ce qu'elle est, ce qu'elle n'est pas, ce qui la définit et en quoi elle diffère des autres...
- **sa mission :** à quoi elle veut contribuer, ce qu'elle désire réaliser etc...

Les protocoles **Identité et réalisation** et **Le prochain chapitre** sont des exemples de guide vers le futur et un réel changement de type 2.

SCRIPTS ET PROTOCOLES

RECADRAGE DE LA POSITION BASSE

But : remettre en cause la position basse (mode paillason) appris dans des systèmes toxiques, plus particulièrement la famille d'origine. Cette position est apprise au contact de positions hautes mais cela peut aussi être le fait d'un modèle parental de position basse imprimée par une génération antérieure de position haute.

Induction

- 1) **Explication :** « Au gré de la vie, des événements, situations, des différents apprentissages, on met en place toute sortes d'émotions, de pensées, de comportements, de façon de se positionner avec les autres. Et puis il y a également les systèmes dans lesquels on évolue, sociaux, familiaux. Plus particulièrement la famille d'origine où on y apprend à être avec les autres. Et s'il y a des personnalités particulières ou toxiques, on s'adapte, on fait comme on peut, surtout enfant ou alors même on pense que c'est normal, c'est la seule référence qu'on a même si elle est dysfonctionnelle. Ainsi on côtoie une personne (ou des personnes) en position haute, alors on se met en position basse, pour s'adapter, tant bien que mal ou alors parce qu'on n'a pas d'autre choix. Et puis ça s'installe, ça se continue, un peu comme une habitude, une habitude relationnelle. On continue alors que le temps a passé, qu'il y a toute sortes de choses qu'on a comprises et que le contexte n'est plus le même.
- 2) **Remise en cause de la position basse :** « Alors pendant que vous laissez aller consciemment, on va mobiliser à l'inconscient à remettre en cause cette habitude relationnelle, cette position basse. Remettre en cause une habitude, c'est quelque chose que l'inconscient fait bien souvent pour nous. On a tous eu toutes sortes d'habitudes et à un moment elles s'éteignent. Car elles ne sont plus adaptées, elles n'apportent pas ce qu'on attendait voire elles deviennent gênantes, limitantes, nocives... Et puis elles sont inadaptées au contexte actuel, à ce que l'on sait, ce que l'on est devenu... Cette habitude peut s'éteindre à son rythme pour mettre en place un nouvel équilibre relationnel. L'inconscient peut mettre en place des solutions relationnelles nouvelles pour générer cet équilibre. Un point d'équilibre relationnel adapté à votre vie d'aujourd'hui, au contexte d'aujourd'hui à vos ressources et compréhensions d'aujourd'hui.
- 3) **Programmation :** « Et l'inconscient peut repérer ce qui déclenchait cette position basse et mettre en place un nouveau positionnement, adapté à votre équilibre et à l'équilibre de l'ensemble. Et tout cela peut se mettre en place sans même que vous ayez à vous en préoccuper, car bien souvent, moins on s'en occupe, mieux ça fonctionne tout seul... Tout un fonctionnement très très complexe mais qui se fait tout seul, spontanément, inconsciemment....
- 4) **Futur (niveaux logiques) :** « Alors le changement peut se mettre en place à différents niveau dans votre vie de tous les jours... Ca peut être dans votre manière de vous comporter que ça change... La façon d'être, de communiquer, de s'affirmer... Ou alors vous vous y prenez différemment (stratégies), vous avec accès à toutes vos compétences (capacités), qui étaient là et que vous utilisez plus librement... Ca peut être dans votre manière de penser que ça change (croyances), vous, l'autre, vous par rapport à l'autre ou de ne pas penser je ne sais pas... a peut être du point de vue des valeurs relationnelles qui vous mobilisent (valeurs) que cela change... Et puis comme on l'évoquait, peut être au niveau du positionnement que ça change à présent, celui ou celle que vous êtes, en relation (identité), pour pouvoir exister tel(le) que vous êtes et évoluer librement dans ce qui vous entoure (réalisation). Le changement peut se manifester à différents niveaux, au plus profond de vous même comme dans votre vie de tous les jours...

CHANGEMENT ET ÉVOLUTION

But : créer un comportement solution à substituer à un comportement problème.
dans une situation relationnelle.

Induction

- 1) Installer la personne en spectatrice du comportement problème (elle se voit).
- 2) Demander à l'inconscient de garder l'intention positive du comportement.
- 3) Demander à la personne de se représenter le nouveau comportement qu'elle voudrait à la place.
- 4) Coacher la personne à améliorer le nouveau comportement.
- 5) Quand le nouveau comportement convient, associer la personne au nouveau comportement.
- 6) Demander à l'inconscient de repérer les déclencheurs de l'ancien comportement et d'y associer le nouveau.
- 7) Ancrer et projeter le nouveau comportement dans le futur.

IDENTIFIER LES CONTRAINTES

- 1) Identifier des **situations relationnelles stressantes**.
- 2) Identifier **les contraintes personnelles** qui créent la difficulté ou y participent.

SOIT PARFAIT	
--------------	--

FAIS DES EFFORTS	
------------------	--

FAIS-MOI PLAISIR	
------------------	--

SOIT FORT	
-----------	--

DEPECHE-TOI	
-------------	--

- 3) Vérifier la **validité des contraintes** en construisant des doubles liens et proposant des situations au sujet (avocat du diable).
- 4) **Remettre en cause** les contraintes personnelles avec le **Train des contraintes**, La **Marche des croyances**, pages suivantes (ou autre technique de remise en cause des croyances)

TRAIN DES CONTRAINTES

Induction

1) « L'inconscient, c'est un peu comme une grande archive où sont stockées toutes nos manières de penser, nos croyances. Tout ces points de vue se construisent dès le début au contact de modèles parentaux, familiaux, sociaux, des différentes expériences que l'on peut faire. Il y a aussi tout ce qu'on nous dit, ce qu'on nous montre avec des comportements, ce qu'on nous fait comprendre,, tout ce qu'on nous demande et peut nous contraindre, nous limiter. Parmi tout cela, cette contrainte (nommer la contrainte) qui reste là dans la mémoire et nous empêche, nous conditionne.

2) Alors je vais inviter l'inconscient à se diriger vers le passé, se pencher sur cette contrainte, limitation, (la nommer). L'inconscient peut même montrer peut-être les visages mêmes de ceux qui disaient cela ou le faisaient comprendre..

Je vais vous proposer un voyage dans le temps, un voyage dans un train vers le passé, jusqu'à la naissance puis voyage retour.

Ce voyage, important pour vous, vous ne le faites que quand je cesse de parler.

Vous imaginez que vous vous installez dans un train. Un train comme vous voulez. Vous voyez le décor autour de vous, les choses qui sont là, cela peut être assez .précis, détaillé.. ; Ou alors quelque chose de plus global, des formes, des couleurs. Peut-être il y a des sons dans ce train, une musique ou le silence je ne sais pas. Et d'autres sensations peut-être, une odeur particulière ou quelque chose de plus diffus, des contacts, sensations du corps...

Maintenant le train commence à avancer, et prend de la vitesse. Mais vous avez un bouton de contrôle devant vous, et en agissant sur ce bouton, vous pouvez contrôler la vitesse du train. Vous pouvez même l'arrêter si vous voulez, pour mieux voir un incident particulier que vous voudriez étudier plus attentivement. Peut-être voulez-vous examiner les gens dans ces scènes, et mieux les comprendre, comme vous-même. Regarde-les comme des êtres humains, avec des émotions, des limites et des défauts humains. Personnellement, je pense que personne ne peut être parfait. Ni vous, ni moi, ni aucune des personnes de ces scènes. Dans un moment je vais me taire, pour que vous puissiez faire ce voyage à la vitesse qui vous convient. Quand le train atteint la naissance, prenez une respiration profonde et entrez en contact avec l'énergie de là d'où vous venez. Cette énergie de là où vous venez est votre essence. Elle est protectrice, pleine de tendresse, c'est votre énergie de vie et elle n'appartient qu'à vous-même. Ressentez sa puissance, sa chaleur, son caractère protecteur ressentez-là comme des flots d'énergie chaude qui vous entourent et vous pénètrent. Elle va vous donner de la force pour le trajet de retour.

A partir de la naissance, le train va repasser, sur son trajet de retour, par les mêmes paysages. Cependant sur le trajet de retour, vous allez être capable de changer votre attitude envers ces scènes, si vous le souhaitez. Vous pouvez même ouvrir une fenêtre et faire quelque-chose pour changer les événements. Parce que sur ce chemin de retour, vous êtes plein d'énergie de vie qui donne confiance, vous êtes plus sur(e) de vous, et puis vous pouvez utiliser vos ressources, vos connaissances actuelles pour changer l'interprétation des événements. Un regard nouveau, un regard neuf. Prenez le temps pour le retour. Faites-en un voyage important pour vous. Souvenez-vous : vous n'avez plus à accepter aucun de ces messages négatifs venus du passé, cette contrainte, vous pouvez les laisser en arrière. Vous pouvez y apporter un regard nouveau, actuel. Quand vous retournez dans le présent, simplement me faire un signe du doigt ou un autre signe. »

3) Inviter la personne à se projeter, s'imaginer dans une situation relationnelle qui lui posait problème et lui demander ce qui change à présent.

4) Enoncer un double lien, se faire l'avocat du diable et demander à la personne ce qui change, comment elle s'organise à présent dans la situation.

5) Quand la situation est bien gérée (la personne ne se sent plus contrainte), reprendre en 2) avec une autre contrainte éventuelle ou terminer.

MARCHE DES CROYANCES

1. Reprendre les contraintes qui sont apparues dans l'entretien. Commencer par celle qui semble la plus prépondérante ou agissante.

2. Se placer sur le carré central « 1^{ère} position présent »

Identifier une croyance limitante à remettre en cause.

3. Tour à tour, allez sur chacun des carrés adjacents, de préférence dans l'ordre suivant : 1^{ère} position futur, 2^{ème} position futur, 3^{ème} position futur, 3^{ème} position présent, 2^{ème} position présent, 2^{ème} position passé, 3^{ème} position passé, 1^{ère} position passé

Passé	Présent	Futur	
Ami	Ami	Ami	2 ^{ème} position
Sujet	Sujet	Sujet	1 ^{ère} position
Sage	Sage	Sage	3 ^{ème} position

- Depuis chaque carré, demander à la personne de se regarder (dissocié) dans le carré central (1^{ère} position présent) avec sa croyance limitante et de se donner un message ou une croyance qui l'aiderait à douter de votre limitation et permettrait de croire à quelque chose de nouveau et de plus aidant. Notez par écrit une phrase qui résume chaque message.

4. Faire revenir la personne à la fin sur le carré central, après avoir exploré tous les points de vue.

a) Vérifier si la croyance de départ est toujours active dans l'affirmative, posez les questions suivantes :

- Pourquoi croyez-vous encore à cela maintenant ?
- Quelle est l'intention positive de cette croyance ?

FEUILLE DE TRAVAIL POINTS DE VUE ET CROYANCES LIMITANTES

Position	Point de vue	Message
1^{ère} position - futur	Vous à l'avenir, sachant que tout est résolu	
2^{ème} position - futur	Un compagnon futur qui connaît vos ressources futures	
3^{ème} position - futur	Un observateur sage qui vous verra évoluer et vous donnera une perspective	
3^{ème} position - Présent	Un observateur sage qui connaît bien votre situation actuelle	
2^{ème} position - Présent	Un ami qui vous connaît bien	
2^{ème} position - passé	Un ami du passé auquel vous n'avez plus pensé depuis longtemps et qui vous connaissait bien.	
3^{ème} position - passé	Un observateur sage qui vous a vu évoluer depuis votre enfance	
1^{ère} position - passé	Un « vous » plus jeune qui sait ce qu'il a déjà réalisé avec la force de la jeunesse.	
CONCLUSION		

REMISE EN CAUSE DES INJONCTIONS TOXIQUES
(PRÉPARATOIRE À *VALEUR INCONDITIONNELLE*)

1) En partant de situations concrètes, anxiogènes, inhibitrices avec le PN, identifier les fragilités qui sont mobilisées et les injonctions toxiques qui les génèrent.

2) Aider la personne à identifier les ressources et/ou autorisations, les injonctions aidantes qui correspondent et à quel moment elles auraient du être posées.

3) Proposer une technique de changement pour remettre en cause et/ou installer les ressources et autorisations : **Valeur inconditionnelle** disponible sur la page suivante (ou autre technique pour remettre une émotion / croyance.

Injonctions toxiques	Autorisations
N'EXISTE PAS	« j'ai le droit d'exister par le simple fait que j'existe, cela suffit. », « je suis digne d'amour, sans efforts ou conditions ».
NE SOIS PAS QUI TU ES	« Je suis comme je suis », « On peut m'aimer comme je suis »
NE SOIS PAS UN ENFANT	« je prends soin de mes besoins », « je me repose », « j'apprends à faire des expériences pour m'amuser ».
NE GRANDIS PAS	S'autoriser à l'autonomie, décider de ses projets et des moyens d'y accéder. Accéder à la liberté.
NE REUSSIS PAS	S'autoriser à réussir, de manière progressive la plupart du temps.
NE FAIS PAS	Relever des défis de manière progressive, remettre en cause la dangerosité du monde...
NE SOIS PAS IMPORTANT (A TES PROPRES YEUX)	« je suis respectable », « j'ai de la valeur », « je peux me mettre en avant ».
N'APPARTIENT PAS	Demander et trouver de l'aide à l'extérieur, faire confiance, appartenir, vivre en interaction.
NE SOIS PAS PROCHE (INTIMITE)	Prendre confiance, se laisser aller progressivement, à la proximité, l'intimité.
NE SOIS PAS EN BONNE SANTE (physique ou mentale)	S'autoriser à la bonne santé et à demander de l'amour quand ça va bien.
NE PENSE PAS	S'autoriser à penser par soi-même, construire une pensée cohérente et construite.
NE RESSENS PAS	Prendre conscience de cette interdiction pour ensuite aller progressivement vers la découverte de ses ressentis, émotions, sensations...

VALEUR INCONDITIONNELLE

But : processus de développement de l'estime de soi, de la valeur, inconditionnelle, qu'on se donne et remise en cause des injonctions toxiques qui ont pu être identifiées dans les échanges, en installant dans la vie de la personne les ressources utiles.

(Induction hypnotique)

A présent, si vous le voulez bien, imaginez que vous tenez dans vos bras un bébé, un nouveau né, peut-être un bébé que vous avez connu, ou un autre... Observez intérieurement ce bébé, avec attention, vous sentez son poids, léger, sa chaleur peut-être, vous l'entendez... Le bébé est en confiance avec vous... Il sent que vous le regardez le reconnaissez et que vous l'accueillez, l'acceptez tel qu'il est... tout simplement parce qu'il est vivant... Exister suffit au fait d'exister... Ressentez la valeur de ce bébé... Il n'a pourtant rien prouvé de particulier, il est important pour la seule raison qu'il existe... il est important et il a de la valeur... Cette valeur, il va la garder toujours...

A présent, ... imaginez que vous prenez la place de ce bébé... imaginez-vous à la place de ce bébé... Vous pouvez vous aider d'une photo de vous bébé ou vous imaginez simplement quand vous étiez bébé... Et ce bébé que vous étiez est là, à présent dans vos bras... Aujourd'hui vous êtes ce bon parent pour ce petit enfant... vous le tenez contre vous, votre poitrine... vous le regardez avec bienveillance, affection... Si petit, sans défense... Ressentez l'amour que vous avez pour lui... Apportez lui selon ses besoins : amour, protection, sécurité attention, reconnaissance, sentiment d'appartenance...

A présent, changez de position et prenez la place de ce bébé que vous étiez... et qui se trouve à présent dans vos bras d'adulte. .. Sentez ce que cela fait d'être bébé et d'être tenu par quelqu'un qui vous regarde avec amour... qui vous reconnaît et vous accepte tel que vous êtes... qui n'a aucun doute sur votre valeur et votre importance et qui sera toujours là pour vous... puisque cet adulte c'est vous aujourd'hui... Prenez le temps de profiter, vous remplir de cet instant de retrouvailles... De vous à vous... Simplement garder cette certitude... vous êtes important et vous avez de la valeur sans rien avoir à faire ni prouver... c'est un cadeau de naissance inconditionnel, indiscutable... qui n'est conditionné par rien d'autre que par le fait d'être soi et d'être en vie... et ce cadeau de naissance, vous ne le perdrez jamais... vous le garderez... il vous accompagne...

Et à présent, vous allez grandir, remonter le fil de votre vie... l'inconscient réorganise les choses en fonction de ce qui est bon pour vous... A certains moments, il saura installer en vous ces nouvelles ressources... le sentiment d'être épaulé, de compter... de sentir que vous étiez important et aviez de la valeur...

(Développer en fonction des injonctions toxiques, croyances limitantes, interdictions... relevées chez la personne et citer les ressources utiles.)

Et peut-être aurez-vous besoin d'entendre, d'écouter le bon parent que vous êtes aussi aujourd'hui pour vous-même vous dire « quoiqu'il arrive tu es important, tu as de la valeur... tu mérites d'être aimé... le bon parent peut dire cela, vous l'entendez...tu es capable d'apprendre, de réussir.. je t'aime et je t'aimerai toujours...

Avec ces encouragements et cette certitude intime de votre valeur et de votre importance, toutes ces ressources en vous grandissez...

(Développer en fonction des injonctions toxiques, croyances limitantes, interdictions... relevées chez la personne et citer les ressources utiles.)

... jusqu'à l'âge que vous avez aujourd'hui en prenant le temps nécessaire pour arriver à l'ici et maintenant...

DOUBLE DISSOCIATION

Voici une adaptation de la double dissociation, technique PNL employée pour les traumatismes. Cette technique, très efficace sous cette forme, sera effectuée sous hypnose pour encore plus d'effets. Le texte intégral est transcrit car la technique est très aboutie et pertinente sous cette forme, présentant de nombreux processus de changement.

- 1) On demande à la personne si elle est disposée à « classer le dossier ».
- 2) On aide la personne à trouver un titre qui définit cette période traumatique (« violences verbales et physiques », « agression », « accident de voiture », « harcèlement au travail », « peur des souris »...)
- 3) On explique à la personne que la technique consiste à « classer le dossier ». Un traumatisme, c'est un dossier resté ouvert. Ici on va classer le dossier, en lui mettant un début et une fin.
- 4) On aide la personne à retrouver dans sa vie des dossiers qu'elle a naturellement classés (accident de voiture, chute de vélo quand elle a appris à faire du vélo, relation amoureuse à présent résolue...). Il est utile que la personne se rende compte que c'est une compétence qu'elle a déjà. Il suffit simplement d'utiliser cette compétence qu'elle a déjà.
- 5) - On demande au sujet une image de début (souvenir situé juste avant la période traumatique) Ces images sont des repères dans le temps, n'ont pas nécessairement de rapport avec la période traumatique. Si la personne ne sait pas donner de début à la période, commençant par exemple dans la petite enfance, on peut demander à la personne de visualiser sa date de naissance comme image de début.
- On pose une image de fin : « nous aujourd'hui en train de faire cette séance ».

On explique à la personne qu'on va aborder la période traumatique, qui se commence à la première image et se termine à la deuxième.

- 6) (Induction hypnotique + fusible : « Et je demande à l'inconscient de ne garder que ce qui est bon et utile pour vous pendant cette séance. »)

7) Installation dans un endroit agréable.

On veillera à prononcer le mot « agréable » de la même manière tout au long de sa technique, dans sa forme affirmative ou négative (« agréable » ou « pas agréable »). Il s'agit là d'une ancre auditive, répondant aux processus d'ancrage ou de désactivation d'ancre présents en PNL.

*Je vais vous proposer de vous choisir un endroit agréable. Un endroit agréable, ça peut être un endroit anodin, tout simple de la vie de tous les jours que vous aimez bien, car c'est beau, confortable ou autre chose, parce que vous vous sentez bien dans cet endroit. Un endroit agréable ça peut être aussi quelque chose de plus particulier ou un souvenir agréable. Ou bien un endroit imaginaire je ne sais pas... Et cet endroit **agréable**, faire comme si vous vous installez dedans. Vous êtes dans cet endroit **agréable**, et vous pouvez voir les choses autour de vous, le décor, des couleurs... Ou peut-être il y a des sons dans cet endroit **agréable**, ... ou le silence je ne sais pas. Et puis dans cet endroit **agréable**, peut-être il y a d'autres sensations, une odeur, des contacts particuliers, quelque chose que l'on touche ou toute autre chose... Bien s'installer dans cet endroit **agréable**.*

8) Remonter le film à l'envers et double-dissocier.

Installé dans cet endroit agréable nous allons aborder la période de « nom donné à l'étape 1. », et remonter le film de ce qui n'est pas agréable à l'envers jusqu'à avant que ça commence, arrêtez-vous sur une image avant que ça commence, une image fixe, avant que ça commence (évoquer l'image de début choisie dans l'étape 2).

Et comme il s'agit d'un film, nous allons imaginer que nous sommes au cinéma. Alors imaginez un film comme vous le pouvez, une salle, un écran, des fauteuils et peut-être d'autres détails. Et cette image avant que ce qui n'est pas agréable commence, cette image, la mettre sur l'écran du cinéma et vous, allez vous asseoir, un peu au fond de la salle, regardant l'écran (première dissociation).

Et puis faire quelque chose d'assez curieux, faire comme si vous vous dédoublez et il y a une partie de vous qui vient avec moi dans la cabine de projection du cinéma. Si je résume (la personne peut être un peu perdue), nous sommes dans la cabine de projection et en bas on peut voir l'écran avec l'image de début et le « premier vous » assis dans la salle qui regarde l'écran et nous dans la cabine de projection (2ème dissociation). On regarde le premier vous dans la salle regardant l'écran et l'écran avec l'image

avant que ça commence.

9) Mettre le film en marche et retourner dans l'endroit agréable.

*Et là s'approcher du projecteur et mettre le film en marche. Appuyer sur le bouton et quitter le cinéma. Quitter le cinéma et retrouver votre endroit agréable de tout à l'heure. Vous y installez à nouveau. Je ne sais pas ce qu'il y avait d'agréable dans cet endroit, peut-être des images particulières, des sons ou tout autre sensation. Vous êtes dans cet endroit agréable, vous vous installez dans cet endroit agréable pendant que l'inconscient travaille. C'est un travail très très complexe mais qui se fait tout seul, spontanément, inconsciemment, sans même que vous ayez à vous en préoccuper. Car d'ailleurs comme bien souvent, moins on s'en occupe, mieux ça fonctionne tout seul. Tout un travail très très complexe et qui se fait tout seul, spontanément, inconsciemment pendant que vous pouvez vous laisser aller dans cet endroit **agréable**...*

10) Retour à la fin du film et ré-association

Ainsi installé dans cet endroit agréable, nous avons un peu oublié le film. Alors retourner au cinéma ou le film est terminé. Sur l'écran il y a une autre image (évoquer l'image de fin établie en 2)), et puis peut-être le mot fin en surimpression, ou alors le générique ou une musique qui indique que le film est terminé.

Alors remercier celui(celle) de l'écran d'avoir revécu cela une dernière fois pour vous... Et puis retourner vers le « premier vous » dans la salle. Le(la) remercier également d'avoir vécu cela une dernière fois pour vous et la rassurer car c'est fini à présent. Et puis la reprendre en vous pour bénéficier de ses apprentissages. Et pendant que cela se fait, l'inconscient va pouvoir rediriger toute l'énergie qui était bloquée avant dans cette histoire, la rediriger vers d'autres choses adaptées au bien-être, à votre évolution, votre épanouissement et vous en faire profiter... A un autre niveau tout se réorganise...

11) Fin du film, retour à l'endroit agréable et intégration des changements à différents niveaux

*Et puis éteindre l'écran, éteindre le cinéma, quitter le cinéma et retrouver votre endroit agréable de tout à l'heure... pendant que l'inconscient travaille. Profitez de cet endroit **agréable**, installez-vous pendant que l'inconscient réorganise les informations, ressources à différents niveaux. Cela peut être dans ce que vous faites que ça change, nouveaux comportements, ou alors des capacités qui peuvent s'exprimer à présent. Ce que vous pouvez faire qui change, se développe. Des choses que vous saviez faire et qui étaient là. Et puis cela peut-être dans votre manière de penser les choses que ça change à présent, votre représentation de vous-même, des autres et du monde, tout cela pour à votre rythme, vous positionner autrement, être vous-même, vous épanouir, être l'homme (la femme) que vous êtes et pouvoir réaliser ce qui est important pour vous et participer autrement à ce qui vous entoure. Le changement peut s'installer à différents niveaux... Et pour pouvoir profiter de tout cela, je vais vous proposer de revenir à un état de veille normal et habituel...*

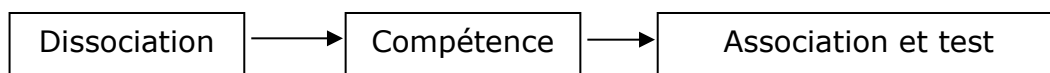
Stratégie pour retrouver ses compétences

Remarque préliminaire : le terme compétence est utilisé ici au sens large et comprend tout comportement, processus interne ou état interne utile dans une situation donnée.

But : cette technique a pour but d'apprendre au sujet à se dissocier rapidement pour trouver les compétences qu'il sait avoir mais dont il perd momentanément l'accès dans une situation donnée.

Procédure :

1. a) Faire préciser le contexte où la personne perd l'accès à ses compétences.
b) Identifier les déclencheurs (intérieurs et/ou extérieurs)
c) Faire donner un exemple précis
2. Associer la personne jusqu'à ce qu'elle soit dans l'état désagréable.
3. Dissociez la personne. Proposez lui un écran et un film ou une scène de théâtre) où elle se voit, s'entend (ancrez si nécessaire, main sur l'épaule par exemple).
4. Aider la personne à trouver la compétence la plus appropriée, satisfaisante et écologique pour cet autre elle-même.
5. Réassociez la personne à la situation en utilisant la nouvelle compétence. Vérifiez qu'elle est adaptée, appropriée.
6. Renforcez le nouvel apprentissage. Demandez à la personne de retrouver des expériences similaires et refaites les étapes 3, 4 et 5 :



7. Demander à la personne d'imaginer une autre situation dans le futur. Répéter jusqu'à ce que ça devienne automatique et naturel.

Désactivation d'ancre

Désactiver un état interne limitant

Prendre les informations sur une situation désagréable à désactiver et sur une ressource susceptible de neutraliser l'état limitant vécu dans la situation.

1. Evoquer modérément la situation négative.
2. Calibrer l'état désagréable et ancrer (ancre n°1).
3. Oter l'ancre et parlez de quelque chose de neutre.
4. Réactiver l'ancre n°1 pour vérifier l'ancrage.
5. Discours neutre puis évoquer la ressource et demander à la personne de retrouver une situation où la ressource était présente. Faire revivre à la personne la situation en l'accompagnant dans tout le registre sensoriel.
6. Amplifier, calibrer l'état ressource puis ancrer (ancre différente, ancre N°2).
7. Discours neutre, puis vérifier l'ancre n°2.
8. Discours neutre puis activer les deux ancres (minimum 30 secondes).
9. Calibrer que l'état désagréable n'apparaît pas.
10. Oter les deux ancres en commençant par la négative.
11. Activez l'ancre négative (ancre n°1) pour vérifier la désactivation (corriger avec l'ancre positive, l'ancre n°2, si besoin est, jusqu'à extinction).
12. Si cela n'est pas suffisant questionner sur une autre ressource supplémentaire qui serait utile et l'ancrer au même endroit que la première en repartant en 5)

RÉCAPITULATION

But : se nettoyer et récupérer son énergie à l'issue d'une relation toxique.

Induction

1) Evoquer la situation à épurer.

2) La tête en position naturelle, demander à la personne de récupérer son énergie personnelle, laissée dans l'expérience. Juste l'énergie qui lui appartient et lui serait bonne et utile.

Inspirer à fond pour récupérer l'énergie. Bloquer la respiration, tourner la tête à droite, vers le présent et l'avenir et insuffler l'énergie récupérée dans le présent et l'avenir. Faire cela jusqu'à satiété, jusqu'au sentiment que « c'est bon ».

3) Ensuite, accompagner la personne à redonner l'énergie des autres qui est restée en elle depuis l'expérience.

Inspirer à fond l'énergie qui est restée dans la personne depuis l'expérience. Inspirez à fond l'énergie et bloquez la respiration. Tournez la tête à gauche vers le passé, vers la ou les personnes concernées et leur rendre l'énergie, redonner l'énergie. Continuer jusqu'à un sentiment de légèreté, de soulagement.

4) Demander à la personne de partir en esprit, droit devant elle, de courir droit devant elle. L'ancienne situation est derrière, oubliée. « L'inconscient sait faire cela, garder ce qui est utile et bon et aussi oublier le reste. ». Demander à la personne de courir jusqu'à se sentir fatiguée.

5) Demander à la personne d'avancer vers l'avenir en marchant, plus calmement en même temps que la respiration devient calme et régulière.

6) Une fois que la personne est calmée, apaisée, indiquez que toutes ces bonnes sensations vont rester en place, comme cela.

7) Retour

IDENTITE ET REALISATION

1. Contribution

Obtenir 3 à 5 exemples à travers divers contextes et cadres de temps.

A) Trouver (en précisant le contexte) un exemple d'expérience dans laquelle :

- Tu t'es senti profondément satisfait
- Tu t'es complètement engagé
- Tu exprimais ta personnalité
- Tu avais le sentiment de manifester ton être

B) « Que s'est-il passé ? Qu'y avait-il d'important pour toi dans cette expérience ? » (se centrer sur les valeurs et croyances, non les compétences).

« Qu'as-tu apporté dans cette expérience, qui te soit tout à fait personnel ? Que seulement toi ou quelques individus semblables à toi pouvaient réaliser ? »

C) « Trouve un autre exemple à un autre moment.

Qu'est-ce qui est significatif ou important pour toi dans cette deuxième expérience ?

Quel a été ton apport propre, que d'autres n'étaient pas à même de réaliser ? »

D) « A présent retourne à ta jeunesse et trouve l'exemple de l'une de tes contributions de l'époque, montrant le caractère spécifique de ton apport. Quelle est ta contribution, que d'autres n'étaient pas à même de réaliser ? »

(noter les exemples).

E) Regrouper les exemples et aider le sujet à énoncer une formule exprimant l'essence de ce qu'il fait dans tous ces contextes, une forme de résumé.

2) Mission

« A quel enjeu plus vaste te relie ta contribution ? »

Comment se manifeste (ou peut se manifester) cette connexion au monde (trouver des actes concrets).

LE PROCHAIN CHAPITRE (NIVEAUX LOGIQUES ET PSEUDO-ORIENTATION DANS LE TEMPS)

1) Aider la personne à entrer en contact avec son projet, ce qu'elle désire vivre dans le prochain cycle. Préciser dans quel rôle (quel domaine de vie) ce prochain chapitre va être exploré, quel rôle le sujet se donne à jouer. Puis visiter les niveaux logiques de la réalisation.

- Laisser la personne s'imaginer dans son nouveau rôle. Lui demander « Quelle est la métaphore qui vous vient de ce nouveau rôle ? » « Quel en est le symbole ? » « Qu'est-ce qui se passe de mot ? »

- « Que réalisez-vous en faisant cela ? » « Quelle est votre mission ? » « A quoi avez-vous le sentiment d'être relié ou d'appartenir ? » (Réalisation)

- « En quoi êtes-vous différent, unique en réalisant cela ? » « Qu'est-ce qui vous fait ressentir que vous êtes vous-même ? » (Identité)

- « Pourquoi vous vivez ce que vous vivez ? », « Selon quels principes vivez-vous la vie que vous vivez ? » (Croyances)

- « Comment êtes-vous face à vous ? », « Face aux autres ? », « Quelle est l'ambiance dans laquelle vous accueillez les autres, le monde ? » (Attitude).

- « De quelles capacités faites vous preuve ? », « Quels sont vos savoir-faire ? » (Capacités). Comment vous y prenez-vous ? (Stratégie)

- « Que faites-vous ? » « Qu'est-ce qui est observable dans votre manière de faire ? » (comportement).

- « Où est quand réalisez-vous ce projet ? » (Environnement).

2. Laisser la personne s'imprégner de la situation, la vivre.

- « A présent que vous vivez cette situation future, j'aimerais que vous vous retourniez vers le présent et me décriviez les étapes parcourues depuis le présent pour atteindre ce projet. »

- Aider la personne à établir un story-board, étapes par étapes qui pourra devenir la colonne vertébrale du coaching vers un nouveau chapitre.

Annexe

ENFANTS ET PARENT NARCISSIQUE

L'enfant du PN :

- **Peu d'expression des émotions et sentiments** (il faut dissimuler face à un parent qui utilise tout).
- Il est très attentif à la **cohérence** entre les paroles et les actes (côtoyant un menteur/manipulateur).
- **Ils encaissent** : peuvent s'enfermer dans une bulle pour se protéger des assauts destructeurs du parent.
- **Ils minimisent** : leur réalité est régulièrement déniée par le parent toxique, comme si ça n'était pas important.
- Ils sont dans le **syndrome de l'imposteur**, construit par les dévalorisations.
- Ils cherchent un **amour inconditionnel** (l' »amour « du PN est conditionné).
- Ils peuvent souffrir de **dépendance affective**.
- Ils **culpabilisent** (le PN leur fait endosser la responsabilité de ce qui se passe).
- **Peur de décevoir** : l'idée est de se sur-adapter pour obtenir l'amour inconditionnel.
- **Anxiété, hypervigilance** : la pression du PN met sous une tension permanente, les violences dans l'insécurité.
- **Sentiment d'injustice** : tout est décidé, fait en fonction du parent PN, ce qui constitue une injustice.
- **Manque de reconnaissance** : le parent PN s'attribue les bénéfices de ce qui va bien et diminue les mérites des autres.
- **Faible estime de soi** due aux dévalorisations.
- **Perte d'identité**, sentiment d'être rien : les injonctions toxiques du parent PN, les besoins du PN seuls importants font ressentir à l'enfant qu'il n'existe pas ou peu.

Comportements de l'enfant :

- Se sent responsable de ses parents.
- Protège le parent.
- Se sent redevable.
- Sur-adaptation.
- Parentification (comble les défaillances du parent).

Démarche nécessaire (deuils successifs) :

- Deuil d'un parent toujours vivant (tel qu'on est en droit d'attendre).
- Deuil de la relation (qu'on est en droit d'attendre).
- Deuil de l'espoir (de changement).
- Deuil de l'amour inconditionnel du parent.
- Deuil de la reconnaissance.
- Deuil de l'entourage encore sous emprise.
- Deuil de l'injustice de tous ces deuils.

Croyances à remettre en cause :

- Je ne suis pas aimable.
- Les hommes ne savent pas aimer (fille de père PN).
- On ne peut pas faire confiance.
- Rien n'est gratuit (un élément positif est louche).
- Montrer ses émotions c'est dangereux.
- Je suis obligé de tout accepter pour être aimé.
- Je n'ai pas le droit de dire non.
- Je dois être parfait pour me faire aimer.
- Je dois faire passer les désirs des autres avant les miens.
- C'est quand même mon père/ma mère.
- On ne peut pas briser les liens de la famille.

Accompagner l'enfant (pour le parent sain).

La tentation de répliquer aux tentatives d'aliénation parentale du parent PN est grande. Mais elle n'aide

pas du tout, encourager le parent à y résister, à offrir autre chose à l'enfant. Le parent sain ne peut pas rivaliser dans ce domaine avec un sujet PN.

- Veiller à garder le lien avec l'enfant, en parlant à cœur ouvert, sans le juger, même si dans ses attitudes on perçoit l'influence de l'autre parent.
- Éviter, si possible, d'impliquer l'enfant dans la tourmente des querelles du couple.
- Signifier au parent PN les limites, sans détour, et avec un niveau de tolérance zéro.
- Éviter d'entrer dans l'esprit de vengeance et de contre-attaque systématique vis-à-vis du parent toxique (ce qui l'excite). Le faire, c'est rester dans son mode de fonctionnement. Cela renforce le parent PN et affaiblit le parent sain.
- Intégrer le fait que le parent PN a une maladie.

Développer le sens critique de l'enfant

Lorsque l'enfant fait des reproches au parent sain, qu'il rapporte des reproches faits pas le parent PN ou des reproches qu'il a subi, poser des questions pour développer son esprit critique (ne pas juger, critiquer...).

- Qu'est-ce que tu en penses ?
- Quand tu fais ceci es-tu vraiment cela ?
- Quelqu'un d'autre t'a fait ce reproche jusqu'à présent ?

Faire comprendre à l'enfant qu'il n'est pas obligé de croire ce que dit le parent PN et qu'il peut se construire ses propres opinions.

- Lui apprendre à avoir confiance en ses ressentis.
- Planter des graines qui permettent avec le temps à l'enfant de se rendre compte de la nocivité du parent PN.

Renvoyer à l'enfant une image positive de lui-même

Compenser les dévalorisations en validant ce qu'il sait faire.

L'aimer inconditionnellement

- Ne pas lui mettre la pression.
- Ne pas faire de chantage.
- Ne pas lui faire sentir qu'il abandonne le parent sain quand il favorise le parent PN.
- L'enfant n'a pas à se préoccuper des conséquences de ses choix, simplement de répondre à ses besoins.
- Le parent sain doit comprendre que c'est l'emprise qui détermine les choix de l'enfant et non une remise en cause du parent sain.

Ne jamais justifier les comportements du parent PN

- Ne pas trouver d'excuse au parent PN dans le but d'apaiser l'enfant. Pointer ce qui n'est pas normal en restant factuel.
- Dénoncer les comportements déviants, suite logique du conseil précédent : dénoncer les comportements déviants, inadéquats, inappropriés et inadmissibles que l'enfant rapporte. Il est nécessaire en éveillant son esprit critique, de lui apprendre à distinguer le bien du mal, les comportements appropriés des inappropriés, les bons traitements des mauvais. Si l'enfant se rend compte des conduites inadéquates de son parent PN, alors, le chemin de la liberté s'ouvrira à lui : installer chez le parent sain l'idée de « mission éducative ».

Etre factuel

- L'enfant doit comprendre que c'est la raison et non l'émotion qui mène le parent sain.
- Adapter le discours à l'enfant et en nommant les faits, lui faire prendre conscience de l'anormalité du comportement du parent PN.
- Pointer les comportements du PN et non sa personne.
- Faire comprendre que tel ou tel comportement déviant n'est pas une généralité (« Tu as vu d'autres personnes faire ça?»).

Etre cadrant

- Ne pas tout permettre à l'enfant
- Remettre en cause les comportements mis en place par mimétisme avec le parent PN.

Garder tout

Garder tous les éléments factuels, écrits pour prouver la maltraitance si nécessaire et laisser des infos à l'enfant pour plus tard.

Autoriser l'enfant à condamner les comportements inappropriés.

Tout cela induit implicitement à l'enfant que les comportements du parent PN peuvent être remis en cause.

Infos à transmettre :

- Les reproches ne sont que des projections de lui-même.
- Vous avez le droit de refuser ses mauvais traitements.
- Il n'a du pouvoir que tant que vous lui en accordez.
- Vous n'êtes pas responsable du bonheur ou du malheur de votre parent.
- Rendez-lui la culpabilité qu'il vous fait porter.
- Rappelez-vous que vos limites et vos croyances lui appartiennent.
- Vous avez le droit d'être heureux.
- Vous avez le droit de vous faire respecter.
- Entourez-vous de personnes aimantes et bienveillantes.
- Si nécessaire, coupez les ponts.

Rassurer le parent sain sur l'idée qu'on finit par l'emporter en restant dans cette ligne.