

Sophie  
Séance n° 4  
Date : 17/12/2019

Discussion:

Depuis la dernière séance:

- Sophie a toujours ses acouphènes, mais cela la gêne moins, pour A. avant c'était « presque obsessionnel » maintenant c'est « moins souffrant ».
- Concernant l'idée de quelque chose qui ne se voit pas, dont elle ne parle pas, qui l'abîme, A. n'y a pas repensé, cela reste « assez énigmatique ».

Nouveau thème abordé :

- Sophie me dit qu'elle fait des cauchemars sur l'éducation nationale, qu'elle retourne travailler là-bas. Elle travaillait en tant que professeure documentaliste.  
A. est en congés maladie depuis septembre 2017, lors de son 3<sup>ème</sup> burn-out, en janvier 2018, elle se réoriente.  
A. est toujours en arrêt auprès de l'éducation nationale, depuis 2 ans. En septembre 2019 A. a dû faire des démarches pour prolonger son arrêt, passer devant une expertise médicale, ce qui a été « dur émotionnellement ».  
En décembre A. doit statuer sur ces vœux pour septembre 2020.
- A. aimerait démissionner mais ressent un blocage, selon elle « il y a autant d'avantages à partir qu'à rester » « il va falloir renoncer à énormément de choses » : la sécurité de l'emploi, le statut.  
Quand elle a eu son CAPES A. s'est dit « ouf j'ai réussi à bâtir ma sécurité professionnelle » « ce qui est une valeur vraiment importante pour moi »
- Quitter l'éducation nationale est possible si elle retrouve la même sécurité.
- Je demande à A. ce qu'elle ressent au fond d'elle, ses envies profondes, voici les réponses :
  - A. tient vraiment à cette sécurité et n'a pourtant pas envie d'y retourner.
- Je demande à A. qu'elle est l'émotion qui se cache derrière ce sentiment :
  - La peur à 10/10 « ça me terrorise de quitter et terrorise d'y rester.
- Je demande à Sophie si ça peut être cela qui l'abîme, qui ne se voit pas, qu'on entend pas ?
  - A. me répond « oui complètement ! cela a du sens ! », « je ne peux pas en parler, la transparence n'est pas possible, pas de clarté »
- Qu'est ce qui t'abîme ? « la porte de sortie n'est pas dessinée, c'est l'opacité en lien avec l'avenir »
- Nous faisons le lien avec les trois dernières séances :
  - Je fais les bons choix pour moi en toute confiance
  - Je ralentis car j'ai foi en l'avenir
  - Je me protège pour profiter du moment présent (dans l'idée que quelque chose l'abîme...)
- Je demande à A. quel est le besoin derrière cette émotion de peur ?
  - « Dissiper le brouillard »
- Cela passe par quoi ? quelque chose que tu peux mettre en place ? quelle est la première étape que tu peux mettre en place ?

- A. n'arrive pas à trouver de réponses...
- Dans toute ses séances A. m'a parlé de volume, le volume de sa voix, le volume des acouphènes, le volume trop élevé des sons qui lui font mal aux oreilles...  
Je demande à Sophie si pour elle le mot « volume » lui fait penser à autre chose que le lien au sons ?
  - A. ne voit pas, je lui dis que moi cela me fait penser aux livres ! on parle de volume pour certains livres.
  - A. me dit « Ah oui ça prend trop de place ! elle me dit ne pas avoir envie de retourner là-bas, au CDI, plus envie de crier pour qu'on m'entende et ce n'est pas possible de reprendre ce poste sans crier.
  - Je me souviens aussi que lors des séances précédentes, A. a souvent parlé d'être entendue, de pouvoir s'exprimer, quand elle s'exprime le volume de sa parole baisse
- Je demande à A. quand est-ce qu'elle va entendre ce que son corps n'a plus envie de crier ? A. répond que c'est compliqué.
- Quel est ton besoin ?
  - « D'entendre les solutions que mon corps me demande »

### Objectif :

« J'accepte d'entendre la solution que mon corps me demande »

### Pré test :

Cette fois-ci je propose à Sophie de tester directement les pré-tests et de voir ce que le corps a à nous communiquer :

- On établit un MIC avec deux défis : biochimique et physique : V
- Hydratation : DV :
  - Il y a-t-il des informations qui n'arrivent pas à circuler en toi ? A. me parle d'écouter ses peurs et désirs  
+ correction : V
- Switching :
  - H/B : V
  - D/G : V
  - A/A : DV
    - Lien avec les métaphores de sécurité, déséquilibre entre le passé et le futur :  
Pour A. il y a un réel déséquilibre en ces deux temporalités, avant elle était célibataire, en CDI en l'éducation nationale et elle voit son futur en tant que maman et dans son nouveau projet professionnel qui a du sens pour elle  
+ correction sacrum : V
- VC : V
- Energie auriculaire : DV des deux côtés
  - Il y a-t-il des choses que tu ne veux pas entendre ? A. me dit qu'elle est à 50/50 entre l'envie de partir et la peur de quitter. Aussi elle est consciente que dans son discours elle nous fait plus entendre l'envie de partir.  
Correction dérouler les oreilles : V
- Inhibition visuelle : V

Valeur attractive : A combien sur 1000 estimes-tu ton objectif réalisable ?

- Mental : 700/1000
- MIC : 265/1000

Comment interprètes-tu cette différence de résultat entre ton corps et ton mental ?

A. me dit qu'elle se surévalue « je pensais que ce serait plus facile que ça ! » et se rend compte qu'elle dit « le contraire depuis le début ».

### Test objectif + permission + émotion :

Objectif : DV

Permission : V

Emotion : colère, trop de colère envers soi : A. ne voit pas

- Je propose de tester quel méridien est concerné : F : [lien avec la métaphore de la transformation](#) : A. y voit du sens.

### Observation et conscience posturale : PEPSE :

Position statique : « pas dynamique, je ne peux pas marcher »

Position dynamique : « désarticulée »

Emotions : peur 6/10

Pensée : « c'est le bordel » « qu'est-ce que je suis allée fouiner ce truc-là »

Sensations : mâchoire serrée, genoux verrouillés « rarissime » ; recroquevillée

Energie : 4/10

### Équilibration des 14 méridiens :

- Selon le MIC : équilibration par les couleurs
- Je présente l'équilibration à A. et lui propose : A. valide avec un grand « OUI ! »

### Raisonnement et techniques de correction :

- Équilibration de VG en regardant la lumière: DV :
  - [Je demande à A. si cela fait sens](#) : « oui car au CDI il y n'y a pas de lumière » alors qu'elle considère son nouveau projet professionnel lumineux
  - Correction : LSE + regard vers la lumière
- VC : DV D : correction suivant la manière habituelle
  - [Métaphore de la réussite](#) : « est-ce que je vais réussir à ne pas y retourner »
  - Correction PNL + contrôle ok

### Équilibration couleur :

Sophie regarde une couleur après l'autre et je teste le MIC (avec le sus épineux) pour chacune. D'abord dans le sens du cycle nourricier puis dans un second temps dans le sens du cycle de contrôle.

Quand le MIC DV sur une couleur :

- Je teste s'il y a des aspects négatifs à défuser : si DV :
  - Je teste le MIC sur chaque aspect
  - Si MIC DV sur un ou plusieurs aspects : je propose une LSE + regarder la couleur en considérant l'aspect concerné
  - Je teste de nouveau pour vérifier que l'aspect n'émet plus de stress :
    - Si V je teste les autres aspects ou passe aux qualités à infuser

- Si DV : je continue l'équilibration

Je fais la même procédure pour les qualités positives à infuser.

Voici les aspects et qualités sur lesquels le MIC a DV pendant la séance d'Sophie :

### Cycle nourricier :

Vert : Bois : DV

- Aspect négatif à défuser :  
« Incapacité à mener à terme » : A. me dit que « ça fait de nombreuses années que son corps lui demande d'arrêter ce métier et pour l'instant A. se sent incapable de mettre un terme à sa carrière de prof ». Elle est aussi consciente que cela fait 2 ans qu'elle est en arrêt et que sa carrière de prof n'est plus dans le présent.
- Qualité positive à infuser :  
« Croissance, devenir » A. : « je ne pense pas que j'ai une grosse latitude de croissance si je reste prof »  
« Qu'est ce qui te permettrait de croître et de devenir ? le nouveau projet pro, écrire et une grossesse (la grossesse avant tout)

Rouge : Feu : DV

- Aspect négatif à défuser :  
« l'épuisement » : A. : « de toute façon j'ai fait « burn out donc ce métier m'épuise » « le 3ème est un burn out par le vide »
- Qualités positives à infuser : V

Jaune : Terre : V

Blanc : Métal : V

Bleu : Eau : DV

- Aspect négatif : V
- Qualité positive à infuser :  
« Raison » : A. « J'ai raison d'écouter mon corps »  
Je demande à A. si son corps lui aussi a raison ? A. confirme « j'ai raison d'écouter mon corps qui a raison »

Vérification vert toujours dans le cycle nourricier : V

### Cycle de contrôle :

Vert : Bois : V

Jaune : Terre : DV

- Aspect négatif : DV :  
« frivolité, la tête vide » : A. : « je pense que le métier de prof n'est pas assez stimulant pour moi » « ça ne me nourrit pas » « ne me fait pas vibrer, il y a rien qui s'anime dans mon corps »

- Qualité positive :  
« agir avec bon sens » : A. « écouter mon corps qui sait ce qui est bon pour moi »

Bleu : Eau :

- Aspects négatifs : V
- Qualité positive : DV :  
« Paix », A. a envie d'exprimer « je suis en paix avec mes choix » mais cela la déstabilise et lui crée de la peur malgré le LSE  
Je propose à A. de continuer la Lse et de dire à voix haute « j'ai le droit d'être en paix avec mes choix », « je suis en sécurité quand je suis en paix avec mes choix »  
Autre qualité positive : « sécurité » A. se sent toujours en insécurité malgré la LSE  
Je lui propose de faire le switching H/B en lien avec la sécurité émotionnelle, se sentir dans sa bulle...

Rouge : Feu : V

Blanc : Métal : V

Vert : Bois : V

Je propose à Sophie de regarder le schéma des 5 éléments et test VC : V

### Pouls chinois :

Je propose de tester les pouls chinois : DV

### Ancrage objectif et émotion :

Vérification objectif : test des 2 côtés : V

Test mental en pensant à l'objectif : V

Test en marchant : V

Vérification émotion : colère : V

### Evaluation subjective et posture :

Posture statique : A. est en train de danser, elle est en joie, elle rit « ça me met en mouvement »

Posture dyn. : « on y va »

Emotion : joie

Pensée : « ça devient possible »

Sensation : il y a quelque chose de plus joyeux et paisible dans mon ventre

Energie : 8/10

### Technique supplémentaire :

- MIC : DV
- Selon A. : pas besoin de plus

### Clôture de la séance :

- Avec quoi elle repart ?
  - « Avec un peu plus de respect et de confiance dans ses ressentis corporels »
- Les prises de conscience ?
  - « Il existe des alternatives, je ne suis pas obligée d'y retourner »
- Ce qu'elle va mettre en place ?
  - « Remettre un rdv avec la psy du boulot, l'informer qu'elle envisage de ne pas y retourner, afin de trouver des solutions ensemble.

Bian :

- Je suis satisfaite de cette séance.
- Nous avons pu respecter le délai d'1H30 que je m'étais fixée personnellement comme objectif.
- J'ai pris plaisir à voir ma technique d'accompagnement et en TFH évoluer vers plus de pertinence, de précision, les liens entre les séances, de métaphores.
- Tout au long de chaque séance, Sophie et moi avons pu constater qu'avec une séance de TFH il était tout autant possible d'aller en profondeur dans les émotions, les ressentis, d'aller dans le passé, sans pour autant travailler avec des récessions d'âge ou autres techniques. J'ai constaté que travailler qu'avec une seule technique, dont le TFH, ne me limitait pas, que les métaphores ainsi que ma technique d'accompagnement me permettaient d'accompagner en profondeur.
- Travailler en étude de cas a été une réelle formation pour moi! J'ai appris par moi-même à travers l'expérimentation de la pratique mais aussi de la transcription qui amène à une prise de recul, de hauteur éclairant les axes que je voulais voir évoluer.
 

Respectant mon rythme, dans un premier temps, seule avec moi-même pour m'autoévaluer et ensuite le retour du formateur pour m'encourager et me donner des axes d'amélioration. Ce travail m'a demandé beaucoup d'énergie, en lien avec ma peur du jugement et la confiance en moi.

Cela m'a appris à être moins exigeante et plus pertinente, à trouver une place juste dans mes séances et à mener des séances comme je les envisage.

Travailler en étude de cas et comme se filmer en séance, devenir observateur de notre propre action est une des meilleures technique d'apprentissage en ce qui me concerne.

Valéri Brusset-Duban.