

Texte pour contact avec l'enfant intérieur

Préparation

Veillez-vous munir d'une **photo** de vous à la période où vous souhaitez rencontrer votre enfant intérieur. Prenez le temps de vous **familiariser** avec cette photo afin de vous **imprégner** de la situation et **des sentiments** vécus par cet enfant. Puis **prenez rendez vous** avec cet enfant à un moment où vous pourrez lui accorder du temps. Choisissez un endroit et un moment où ne serez pas dérangé pendant environ **15 mn**. Enfin une fois que vous arrivez au moment du rendez-vous, vous vous **installez confortablement** et vous écoutez le **fichier audio** pendant une dizaine de minutes. A l'issue de l'entretien, vous prenez quelques minutes pour noter votre ressenti dans votre cahier somatique.

Texte de la rencontre avec votre enfant intérieur

Vous êtes confortablement installé et vous commencez par vous détendre en fermant les yeux puis en fixant votre attention sur les différentes parties de votre corps. Depuis les pieds vous remontez le long de votre corps afin de prendre conscience de la position et des tensions éventuelles dans vos jambes, votre bassin, votre ventre, votre poitrine, vos épaules, vos bras, votre nuque puis votre visage particulièrement votre mâchoire et vos yeux. Vous écoutez votre respiration. Vous êtes prêt ou prête pour la rencontre avec votre enfant intérieur. Vous imaginez une porte face à vous que vous ouvrez et qui donne sur un escalier. Vous descendez marche par marche cet escalier du temps et lorsque vous arrivez à la dernière marche, votre enfant intérieur vous attend, impatient de vous rencontrer.

Vous observez votre enfant que vous reconnaissez grâce à la photo que vous avez de lui. Vous lui adressez un sourire accueillant et vous l'appellez par son prénom. Puis vous l'invitez à s'exprimer à propos de la situation qui le préoccupe. Ecoutez votre enfant sans l'interrompre en lui montrant que vous acceptez tout ce qu'il vous dit sans le juger. Invitez-le à exprimer les sentiments qui l'animent suite à cette situation.

Permettez-lui de vider son cœur puis prenez le dans vos bras en l'assurant de votre amour et de votre soutien. Voyez vous un sourire illuminer son visage. Dites-lui que vous vous rendez disponible à chaque fois qu'il ressentira le besoin d'une nouvelle rencontre. Votre enfant aura la certitude de ne jamais être seul et vous pourrez à ce moment là prendre congé de lui.

Vous remontez les escalierspuis ouvrez la porte qui donne accès à vos sensations corporelles. Vous écoutez votre respiration, calme et vous observez votre corps détendu. Puis vous ouvrez lentement les yeux et prenez conscience de votre environnement.

Prenez le temps de noter par écrit les perceptions vécues pendant la séance en mentionnant les modifications que cette rencontre a pu provoquer.

Fin de la séance