

# PROTOCOLE UNIVERSEL DE TRANSFORMATION

## INTRODUCTION :

Ce protocole est la procédure de transformation universelle utilisée en psychothérapie. Cette procédure est une auto-thérapie de nos souffrances quotidiennes, dans l'instant présent. Elle a été créée par Bernard Montaud, thérapeute Français.

Cette procédure se décompose en 4 parties qui suivent un ordre qui doit être respecté.

- 1) Reconnaître sa difficulté, son absence de bien-être, sa douleur, la ressentir.
- 2) Mettre des mots sur ce que l'on ressent et effectuer une prise de conscience en étant précis.
- 3) Faire le lien et superposer le vécu du moment avec le passé, en retrouvant un souvenir ou une scène précise, puis voir que ça ne pouvait pas se passer autrement, vu la situation et l'histoire de l'autre personne, et, le plus important, pardonner à l'autre et à vous-même.
- 4) Poser un acte simple et évident, d'une façon naturelle, pour restaurer un état de bien-être.

Il est essentiel de vivre chaque étape à 100% et jusqu'au bout avant de passer à la suivante.

## MISE EN PRATIQUE

### **Etape 1 : Le temps de la reconnaissance :**

Vous ne vous sentez pas bien, vous avez une douleur ou une souffrance qui frappe à votre porte. Prenez le temps de la reconnaître, de vous laisser interpeler, de vous rendre compte que ça ne va pas, de l'identifier et d'accepter que pour l'instant, voilà ce que vous ressentez, sans jugements. Vous vous donnez le droit de faire une « pause conscience ».

### **Etape 2 : Le temps du baptême :**

Mettez des mots précis sur votre ressenti et apprenez à nommer votre difficulté, votre douleur, votre souffrance, votre « j'ai mal ». Posez-vous la question : Quelle est ma douleur ? De quoi j'ai mal ? De quoi je souffre ?

### **Etape 3 : Le temps de l'accusation :**

Maintenant, posez-vous la question, avec honnêteté, clarté, profondeur et pertinence, « c'est la faute à qui si vous ne vous sentez pas bien, si vous souffrez ? » Qui est responsable ? Qui accusez-vous ? Vos croyances et si c'est le cas qui vous les a inculqués ? Votre ombre ou auto-saboteur et si c'est le cas, qui imite t'il ou contre qui se rebelle t'il ? Maman ? Papa ? Votre patron ? Votre conjoint ? Un collègue ? Un membre de votre famille ? Un(e) ami(e) ? Votre voisin ? Votre médecin ? Les médias ?

C'est forcément la faute de quelqu'un que vous devez identifier et nommer. Cette accusation doit vous toucher, être en lien avec une personne et être évidente.

### **Etape 4 : Le temps du changement de rôle :**

Vous faites à présent preuve d'un peu d'humanité et utilisez votre intuition, en mettant vos accusations de côté. Il s'agit ici de vous vous mettre à la place de l'autre, d'aller avec sincérité dans le monde de l'autre, de comprendre son point de vue, sa logique, ses peurs.

Il ne s'agit pas ici d'accuser ou d'excuser mais de voir le monde intérieur de l'autre et de comprendre les motivations et les raisons qui ont fait qu'il ou elle s'est comporté comme il ou elle l'a fait. Vous vous posez la question « Pourquoi l'autre à agit comme ça ? », « Quel est son histoire à lui ou elle ». Les raisons que vous trouvez doivent être crédibles.

Cette étape est cruciale car il est difficile de pardonner puis de poser un acte tant que vous n'avez pas pris conscience du monde intérieur de l'autre. Vous pouvez vous faire aider pour franchir cette étape si vous estimez que c'est nécessaire.

### **Etape 5 : Le temps de l'innocentement :**

Il s'agit ici de voir que l'autre n'était pas capable, vu ce qu'il ou elle était à ce moment là, compte tenu de son histoire et de ces propres douleurs et blessures, de faire autrement, de se comporter autrement envers vous. L'objectif est d'innocenter l'autre là où il vous a blessé, de voir que l'autre était conditionné par son histoire, son vécu, ses croyances.

Pour passer cette étape, vous devez avoir répondu à la question « Si ce n'est pas pour me faire du mal, pourquoi l'autre a fait ça ? ». Vous devez arriver à un état où vous vous dites « c'est normal, logique ce qui m'est arrivé ! ». Vous devez ressentir ici un début d'apaisement.

## **Etape 6 : Le temps de la comparaison avec un souvenir :**

Cet apaisement attire un souvenir d'une situation ayant un lien plus ou moins évident avec celle d'aujourd'hui. Ce souvenir surgit du silence, naturellement, sans que vous ayez à le chercher. Ecoutez votre intuition ! Quel souvenir, récent ou lointain, cette situation évoque t'elle pour vous ? Avez-vous déjà vécu une situation similaire dans le passé, laquelle ?

Il ne faut pas chercher ni fouiller votre mémoire, mais juste écouter et être attentif. Le souvenir adéquat s'impose et il indique la même situation que vous vivez en ce moment. C'est parfois surprenant. Si vous ne retrouvez pas le souvenir, vous vous êtes trompé dans les étapes précédentes et il faut les reprendre.

## **Etape 7 : Le temps du lien entre passé et présent :**

L'âme fonctionne selon un certain rythme, avec des cycles. Souvent des événements similaires se répètent.

Vous devez maintenant trouvez le lien entre le souvenir qui est remonté et votre situation présente. Comparez les personnages de votre souvenir avec la situation présente. Qui dans la situation présente, joue un rôle similaire à un personnage dans votre souvenir.

Voyez que ce n'est pas la première fois que ça vous arrive, que cela fait partie des cycles de votre vie intérieure et que l'autre est juste lui-même ou elle-même, avec ses croyances, ses difficultés et ses blessures, le plus souvent pour révéler quelque chose à l'intérieur de vous. Cela doit vous libérez des dernières traces d'accusation, vous apaiser et vous permettre de pardonner à l'autre.

## **Etape 8 : Le temps de la création d'une liste de solutions :**

Vous êtes maintenant prêt(e) à chercher le remède à votre douleur. Vous laissez aller votre imagination, votre bon sens et votre intelligence pour recenser les solutions à votre disposition. Que pouvez-vous faire pour rééquilibrer la situation ?

Cela peut par exemple être de dire à l'autre « ça me fait mal quand tu me parles comme ça ». Cela peut être d'apprendre à vous faire plaisir tout(e) seul(e) si la personne avec qui vous partagez votre vie n'est pas là.

Il est important d'accepter toutes les solutions qui vous traversent l'esprit sans nous préoccuper de leur justesse. Ensuite, vous trie les actes faux des actes justes et vous trie ces derniers selon leur efficacité et leur pertinence. Vous avez ainsi une liste d'actes possibles.

## **Etape 9 : Le temps de l'engagement à agir :**

Dans cette liste, vous choisissez un acte que vous vous engagez à pratiquer dans votre vie quotidienne. L'acte est donné par votre partie lumineuse et vous avez ici un sentiment d'amour pour l'autre, ce n'est pas un acte purement technique.

Le bon acte, c'est celui qui vous plaît vraiment, qui vous enthousiasme, sinon, c'est du bricolage. Parmi les actes les plus justes, un seul s'impose généralement comme étant la solution.

Il vous reste alors à prendre l'engagement de le pratiquer. Et quand cet acte est réalisé, vous vérifiez sa justesse : a-t-il vraiment apaisé la situation ?

## **Etape 10 : Le temps du bilan :**

Si la situation est toujours aussi tendue, c'est que vous n'êtes pas allés au bout de l'une des phases et qu'il y a un manque de précision quelque part. Si vous n'arrivez pas à bien utiliser l'outil les premières fois, ce n'est pas grave, vous pouvez refaire un protocole plus tard.

C'est en forgeant qu'on devient forgeron! Donnez-vous le temps d'apprendre et de pratiquer cette procédure et félicitez-vous quand vous obtenez des résultats et des changements !

# Mon Protocole de bien-être

- 1- Je reconnais mon « j'ai mal ».
- 2- Je mets des mots précis sur mon « j'ai mal ».
- 3- Je trouve le coupable, le responsable et j'accuse.
- 4- Je me mets à la place de l'autre et je comprends profondément pourquoi il ou elle a agit ainsi.
- 5- J'innocente l'autre.
- 6- Je trouve le souvenir clef qui me rappelle la situation présente.
- 7- Je compare ce souvenir avec la situation présente et constate que ce n'est pas la première fois et que ce qui se produit fait partie de mon cycle émotionnel.

Je pardonne à l'autre et à moi-même.

- 8- J'imagine une liste de solutions possibles pour aller mieux.
- 9- Je choisis un acte que je m'engage à pratiquer !
- 10- Je revois la procédure étape par étape si le résultat n'est pas là ou je me félicite des résultats obtenus.

## **PROTOCOLE DE TRAVAIL SUR SOI**

**Ce protocole est utilisé en Coaching et en thérapie pour générer des transformations dans sa vie en lien avec un sujet spécifique.**

- 1- Image de soi : Dressez votre autoportrait ! Comment vous voyez- vous ? Quelles sont vos qualités et vos besoins fondamentaux ? Quelles sont vos croyances ?**
- 2- Ombre : Quelle est votre ombre ? De quoi avez-vous peur ? Quelles sont vos croyances ?**
- 3- Stratégie anti-ombre : Quelles stratégies avez-vous mis en place pour ne plus avoir peur et quelles sont les conséquences de ces stratégies ?**
- 4- Impact de votre stratégie sur votre réalité : Comment la réalité donne raison à vos croyances ? Que créez-vous dans votre vie ? Voyez comment les réactions des autres confirment vos croyances !**
- 5- Sortir de l'identification à ces schémas : Une fois que vous avez bien identifié les croyances qui vous limitent, écrivez l'inverse de ces croyances ! Expérimentez ce que vous ressentez et mettez en place une nouvelle stratégie et des actions pour incarner vos nouvelles croyances.**
- 6- Observez l'impact de vos nouvelles croyances dans votre vie. C'est vous qui créez votre monde et si vous le voulez, vous pouvez le créer autrement !**

\_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_