

PROTOCOLE DE LA « BELLE VIE »

Thérapie des schémas – Imagerie avancée d'intégration

1. OBJECTIF DU PROTOCOLE

Le protocole de la *Belle Vie* est un protocole d'imagerie avancée visant à consolider le **Mode Adulte sain** et à favoriser l'intégration émotionnelle et narrative du parcours de vie. Il permet au patient de faire l'expérience incarnée d'une trajectoire de vie soutenue, dans laquelle ses besoins émotionnels fondamentaux sont reconnus et pris en charge.

2. PLACE DANS LE PARCOURS THÉRAPEUTIQUE

Ce protocole est proposé :

- Après plusieurs imageries de réécriture du scénario,
- Lorsque les schémas principaux ont été travaillés,
- Lorsque l'Adulte sain est accessible, stable et protecteur.

⚠ Il ne s'agit pas d'un protocole de réparation primaire du trauma.

3. PRÉREQUIS ET CADRE DE SÉCURITÉ

Avant de débiter :

- Vérifier l'état émotionnel du patient,
- Rappeler que l'exercice **ne vise pas à effacer l'histoire réelle**,
- Préciser que les éléments importants de la vie actuelle ressources (enfants, relations, engagements) restent inchangés.

4. CONSIGNES POUR LE THÉRAPEUTE - Voix calme, rythme lent

- Laisser des silences
- S'appuyer sur les sensations corporelles
- Explorer les besoins avant les réponses
- Ajuster le protocole à la tolérance émotionnelle du patient

5. SCÉNARIO GUIDÉ – SCRIPT THÉRAPEUTE

5.1 INSTALLATION ET ANCRAGE

Consigne thérapeute :

Installez le patient confortablement.

Invitez-le à fermer les yeux si cela lui convient.

Guidez quelques respirations lentes.

Ancrez le corps dans l'ici-et-maintenant.

Questions possibles :

- Votre corps est-il suffisamment confortable ?
- Y a-t-il quelque chose à ajuster avant de commencer ?

5.2 RETOUR AU DÉBUT DE LA VIE

Consigne thérapeute :

Invitez le patient à revenir au tout début de sa vie (vie intra-utérine, naissance ou premiers instants).

Questions à poser :

- Qu'est-ce qui vient en premier : une image, une sensation, une émotion ?
- Comment est votre corps à ce moment-là ?
- Vous sentez-vous en sécurité, neutre ou inconfortable ?

5.3 INTRODUCTION DE L'ADULTE SAIN

Consigne thérapeute :

Introduisez la présence d'un Adulte sain dès le début de la scène.

Questions à poser :

- Qui est cet Adulte sain pour vous ?
- Comment se tient-il ? Quelle est son attitude ?
- Que ressentez-vous en sa présence ?

5.4 EXPLORATION DES BESOINS FONDAMENTAUX (BÉBÉ / TOUT-PETIT)

Consigne thérapeute :

Invitez le patient à ressentir ses besoins à cet âge, avec l'Adulte sain présent.

Questions centrées sur les besoins :

- De quoi avez-vous besoin maintenant ?
- Avez-vous besoin de sécurité, de contact, de chaleur ?
- Avez-vous besoin d'être rassuré, nourri, contenu ?

Questions sur la réponse de l'Adulte sain :

- Que fait l'Adulte sain pour répondre à ce besoin ?
- Comment votre corps réagit quand ce besoin est reconnu ?
- Qu'est-ce que cela change pour vous ?

5.5 CROISSANCE PROGRESSIVE

A) Vers 1–2 ans- le patient (e) n'est pas obligé de répondre au thérapeute, juste imaginer.

Questions :

- De quoi avez-vous besoin à cet âge ?
- Avez-vous besoin d'encouragement, de protection, de limites ?
- Comment l'Adulte sain vous accompagne-t-il ?
- Que ressentez-vous ?

B) Petite enfance / enfance

Questions :

- De quoi cet enfant a-t-il besoin aujourd'hui ?
- Comment l'Adulte sain réagit-il face à la tristesse, la colère ou la peur ?
- Comment protège-t-il et sécurise-t-il l'enfant ?
- Que ressentez-vous ?

C) Adolescence

Questions :

- De quoi avez-vous besoin à cet âge-là ?
- D'autonomie ? De compréhension ? De reconnaissance ?
- Comment l'Adulte sain soutient-il votre individuation ?
- Que ressentez-vous ?

5.6 INTÉGRATION DE LA RÉALITÉ ACTUELLE

Consigne thérapeute (à dire explicitement) :

Même si cette histoire émotionnelle est différente, la réalité de vie actuelle reste intacte. Les enfants, relations et événements réels sont conservés.

Question de vérification :

- Est-ce que cela vous semble juste et sécurisant pour vous ?

5.7 PROJECTION DANS LA VIE ADULTE ACTUELLE

Consigne thérapeute :

Invitez le patient à se représenter adulte aujourd'hui, soutenu par cet Adulte sain.

Questions clés :

- Comment prenez-vous soin de vous aujourd'hui ?
- Comment repérez-vous vos besoins ?
- Que fait l'Adulte sain quand un ancien schéma se réactive ?
- Quelles limites posez-vous désormais ?

5.8 CLÔTURE ET ANCRAGE

Consigne thérapeute :

Invitez le patient à garder une image, une sensation ou une phrase ressource.

Questions de clôture :

- Qu'aimeriez-vous garder de cette expérience ?
- Quelle ressource souhaitez-vous emporter avec vous ?

Retour progressif à l'ici-et-maintenant.

6. FINALITÉ DU PROTOCOLE

Le protocole de la *Belle Vie* permet au patient de sortir d'une répétition traumatique interne pour accéder à une continuité de soi sécurisée, réaliste et intégrée, soutenue par un Adulte sain autonome.