

# L'atterrissage dans l'accompagnement auto-empathique

Nous arrêtons un accompagnement auto-empathique soit dans une zone d'apaisement, soit après la traversée d'un shift.

La zone d'apaisement permet de stopper le processus, sans que cela soit trop dérangeant pour l'accompagné.

S'il y a shift, nous allons d'abord aider la personne à intégrer les prises de conscience effectuées.

Après le temps de silence naturel, nous pouvons reformuler le(s) besoin(s) essentiel(s) du shift, pour permettre leur ancrage.

Si l'accompagnée est bien parvenu au bout d'une chaîne de besoins, le plus souvent une demande organique surgit. Nous aidons son expression par des reformulations. Nous veillons à la rendre concrète et proposons que la personne se fixe des repères pour vérifier si elle s'y tiendra (par exemple : noter dans son agenda).

## **Est-il nécessaire de mettre en place un dispositif d'évaluation de la demande ?**

Souvent, dans la phase d'euphorie qui suit le shift, l'accompagnée se relie à un élan qui lui paraît aisé à réaliser sur le moment, mais n'est pas réaliste sur la durée. S'en tenir aux critères de la demande en CNV est un bon moyen de la ramener à la réalité.

Après le temps de silence, nous pouvons nous poser la question :

## **Est-ce utile pour l'accompagnée de formuler ce qu'elle ressent, pour y voir plus clair ?**

Si oui, quand la personne ouvre les yeux, nous pouvons lui demander, par exemple : « Les choses se posent pour toi ? C'est bien juste ? ».

## **A-t-elle besoin d'un temps d'intégration :**

- de s'isoler ?
- d'aller marcher ?
- de boire ?
- d'aller se coucher ?
- d'écrire ce qu'elle vit ?
- ou, exceptionnellement, de partager et d'entendre les personnes présentes lors de l'accompagnement (le risque avec ce moment d'échange est de faire remonter l'accompagnée dans sa tête à un moment où les énergies se réintègrent en elle, et demandent de l'attention ou du silence) ?

## **L'accompagné est-il dans une phase d'euphorie ?**

Il peut être aidant de le cadrer, par exemple en lui expliquant le processus qu'il vit. « Ce que vous vivez est une libération d'énergie, celle-ci était cristallisée et est maintenant à disposition. D'expérience cette belle énergie va décroître (explication éventuelle de la spirale). »

**Cadrer la phase d'euphorie.** Ce qui est aidant dans cette phase sont des actions très concrètes qui permettent l'intégration sur la durée des changements de conscience effectués (par exemple : des rendez-vous avec soi-même, des rituels de respiration ou de travail corporel, des massages).

« Voulez-vous que nous cherchions ensemble des actions concrètes qui vous permettraient d'ancrer ce que vous vivez en ce moment ? »

**Suivi.** Si nous sommes inquiet, nous appelons l'accompagné pour prendre de ses nouvelles. De toute manière il est utile de faire entendre clairement notre disponibilité au cas où des aspects douloureux surgissent.

**L'autonomie.** Expliquer que ce travail s'inscrit dans un processus. Ne pas proposer d'office un nouveau rendez-vous. Suggérer à la personne de vivre la continuité du travail et de demander une nouvelle séance si cela fait sens pour elle.