

Comme dans une bulle de sécurité, une bulle d'immunité.

- **Tu as maintenant l'habitude de travailler dans ces circonstances, où tu adaptes chaque jour ton quotidien à chaque prise de service.** Tu te tiens peut-être debout sur tes deux pieds ou bien t'es-tu déjà assis... Commençons la séance debout si tu veux bien... Installe toi bien dans ton corps, bien en équilibre, bien ancré sur le sol ferme sous tes pieds...

La vie nous enseigne que les plus grandes épreuves se traversent plus facilement quand nous y avons été préparés... La préparation est un apprentissage au même titre que tu as appris à marcher, à faire du vélo, et plus tard acquis les compétences théoriques et pratiques qui te permettent de travailler dans ce service... peut-être es tu médecin, infirmier, aide-soignant, ASH ou encore psychologue, oui personne n'est parfait !... et cela n'a aucune espèce d'importance pour ce que nous allons faire ensemble. La préparation mentale compte autant que la préparation physique... autant il est important de prendre soin, de nourrir ce corps, de laver ce corps, autant il est important de le préparer mentalement... Le corps et l'esprit sont ils prêts à rentrer dans ce jeu... tu vas voir c'est un jeu d'enfant, dans lequel je vais t'accompagner... avec ton accord,... ALLONS Y !!!

En te déplaçant et en ressentant sous tes pieds, la solidité du sol et de tes appuis, je voudrais que... tu te trouves dans la position la plus juste possible. Décris, tout autour de toi, un cercle d'un rayon d'un mètre l'espace qui vient t'assurer la plus grande sécurité pour que tu puisses y évoluer librement selon tes envies. Très bien, et maintenant tu peux tranquillement gagner en sécurité en inspirant par les narines l'air frais, les mains et les paupières ouvertes, qui ressort plus tiède à l'expiration à mesure que les mains et les paupières se ferment... Je ne sais pas à quel moment les paupières vont se fermer d'elles mêmes pour gagner en sécurité... et là, pour plus de confort, ASSIEDS-TOI, comme tu veux, à ta place comme je suis à la mienne pour bien t'accompagner...

- **Bien installé dans cette zone de confort,** je t'invite maintenant avec l'accord de ton inconscient à venir parfaire cette sécurité interne, à laisser ce cercle prendre du volume et se transformer en une bulle magique enveloppante et résistante à toute épreuve, une bulle d'isolement septique, étanche et imperméable à toute intrusion de quelconque organisme vivant où peu importe ce qui voudrait rentrer doit te demander obligatoirement la permission... Toi, tu peux en sortir à ta guise par une issue secrète que toi seul connais... sur

sa paroi interne résistante et translucide qui te protège et te permet de bien voir à travers, pour prêter attention où tu mets les pieds, tu peux maintenant écrire sur un petit post-it bien autocollant, un mot simple qui te rappelle et te rassure combien tu es en sécurité, tu te sens bien, apaisé et détendu dans tout ton corps... ce mot, tu viens le coller pour pouvoir le lire autant de fois que de besoins... et puis pour peaufiner davantage ton système de défense immunitaire et mieux réguler tes émotions, tu écris sur un autre post-it, un autre mot, un mot simple, direct, adressé à ce qui voudrait entrer dans ton espace, ce que tu souhaites maintenir à distance... ce mot, tu viens le coller sur la paroi externe de ta bulle, ici durcie, qui sait aussi se teinter et se rendre opaque, pour mieux te préserver, la consigne est clairement affichée, et respectée par tous les éléments extérieurs dès la première lecture...

• **Et puis, je voudrais maintenant, que tu imagines**, parmi les personnes que tu as connues, que tu connais dans le réel ou dans l'imaginaire, peut-être des héros fantastiques, des personnages de fiction, des personnes qui ont fait l'histoire de la médecine, les plus grandes figures de la recherche scientifique, peut-être parmi elles, tes pairs, ton cadre, ton chef de service, deux personnes que tu aimerais tout simplement rencontrer, et qui pourraient te parler, t'épauler, te rassurer, te féliciter même peut-être pour ton courage... Imagine que de ces personnes... et alors que tout est possible maintenant, toc toc toc, que la première entre dans cette pièce et vienne juste s'installer à côté de toi et te murmurer quelque chose à l'oreille... que te dirait-elle pour t'aider ?... et tu prends tout le temps dont ton inconscient a besoin pour entendre précisément tous ces mots réconfortants qui font du bien...les secondes s'installent dans les minutes et les minutes dans les heures et tu te gorges, tu te remplis de toutes ces paroles que tu entends clairement, vraiment aussi bien que tu entends ma voix...toc toc toc, et comme tout est encore possible, la seconde personne entre dans la pièce et vient s'installer de l'autre côté pour te rappeler combien elle croit en toi... que dirait-elle à son tour pour t'aider ?... et tu te laisses tout le temps comme tu laisses faire à ton inconscient de s'imprégner de la force et la puissance du message qui s'installe en toi, au plus profond de ton être, pour continuer d'avancer en équipe suffisante comme tu sais déjà si bien le faire et que tu connais tous les protocoles, les précautions à prendre et les gestes barrières à appliquer.

Il est temps maintenant de dire au revoir à ces personnes bienveillantes qui sont venues te rendre visite, en te souvenant précisément ce qu'elles auront pu te dire et que tu garderas bien en toi comme un trésor de cette échappée spatio-temporelle. Au réveil, et à chaque appui de ton corps, et au rythme de tes pas, tu te sentiras plus solide dans ton corps et ton esprit pour aborder sereinement la journée. Emprunte le couloir, le sas, cet entre 2 qui te ramène ici et maintenant à ta place, où tu ressens, sous ton corps, toute la solidité du sol qui te permettra de poursuivre pleinement tes fonctions au quotidien et en une grande inspiration, TU TE REVEILLES, ICI ET MAINTENANT À L'HÔPITAL, rassuré, détendu, immunisé et tonifié, OUVRE LES YEUX tu peux bailler, t'étirer, et ressentir tout le confort de la séance...Es tu bien installé ?