

Technique de Swish auditif®

1. Aidez votre client à découvrir une **phrase de départ** déplaisante en lui demandant :
- « *Rappelez-vous d'une phrase déplaisante qui habituellement vous énerve ou vous chagrine* »,
ou
« *Contactez une sensation déplaisante : Laissez ce sentiment se développer jusqu'à ce qu'il devienne une phrase que vous pouvez entendre* ».
2. **État séparateur** : Demandez-lui de réciter son numéro de téléphone à l'envers ou autre chose.
3. Dites-lui : « *Imaginez que, face à vous, un "vous merveilleux" vous dit franchement "Je me sens bien" ou "Je me sens en sécurité". Ce vous merveilleux n'est pas parfait mais sa voix résonne de la manière dont vous aimeriez que la vôtre résonne si vous étiez différent et aviez déjà résolu le problème contenu dans [la phrase déplaisante]. Ce vous merveilleux est confiant, plein de ressources, possède un solide sens de l'humour et sa voix le laisse disparaître* ».
4. **État séparateur** : Demandez-lui de réciter son numéro de téléphone à l'envers ou autre chose.
5. Dites à votre client : « *Maintenant, alors que vous commencez à entendre les premiers mots de la [phrase déplaisante], coupez le courant d'un pick-up imaginaire et écoutez juste le début de la phrase s'éteignant et disparaissant* ».
6. « *En même temps, écoutez la voix du "vous merveilleux" s'amplifier, comme venant face à vous, vous dire : "Je suis quelqu'un de bien" ou "Je me sens en sécurité". Écoutez ces mots merveilleux venir à vous et entourer votre tête, résonnant comme si votre tête se trouvait à l'intérieur d'une grosse cloche en or* ».
7. Dites à votre client : « *Maintenant, écoutez le son d'une vague océane qui recouvre complètement le son de ces mots merveilleux* ».
8. Faites répéter trois fois à votre client les étapes 5, 6 et 7, **lentement**. Ensuite, répétez-les encore trois fois, **rapidement**.
9. Dites à votre client : « *Que se passerait-il si vous aviez déjà écouté ce processus un millier de fois ; Comment résonnerait-il maintenant ?* ».
10. **Stabilisation** : Lorsque le processus est terminé, dites : « *Et si ces mots merveilleux étaient multipliés un millier de fois et se disséminaient en cercles concentriques, dans votre passé, votre présent et votre futur, venant vers vous comme un chœur de voix, comment vous sentiriez-vous maintenant ? Pensez à la manière dont vous allez continuer l'expérience de ces changements ce soir, demain, les nuits, les jours, les semaines, les mois et les années à venir* ».
11. **Test** : Dites-lui : « *Maintenant que se passe-t-il lorsque vous essayez d'écouter la phrase déplaisante ?* ». S'il n'existe plus de sensations déplaisantes (ou que celles-ci sont fortement réduites), le processus est terminé. S'il éprouve encore ces sentiments, faites-lui demander à la partie qui crée ce sentiment déplaisant l'intention positive sous-jacente et répétez ensuite le processus de swish auditif.