



5, Avenue de la Forêt - Liffré

06 87 56 05 90

valerie.terkeltoba@libredetre.com

Sophrologue Psychopraticienne

Effacer un traumatisme grâce à la logosynthèse

Pensez à la **situation**

Evaluez l'émotion par rapport à la situation traumatisante. Chercher à la **décrire** : sa **localisation**, son **intensité** (cf paragraphe **échelle d'émotions**)

Répétez **la série de phrases logosynthèse** suivantes jusqu'à **deux** ou **trois fois**

Dire « Je **recupère** toute mon **énergie imbriquée** *dans ma représentation de cette situation* et la **ramène** à sa juste en place en moi »

Attendez quelques **instants**, le temps que les phrases agissent.

Dire « J'enlève **toute énergie non-moi** liée *dans ma représentation de cette situation* de toutes **mes cellules**, de tous **mes systèmes**, de tous **mes corps**, de tout **mon espace personnel, dimensionnel, transgénérationnel**, de **mon père**, de **ma mère**, de **cette situation**, et la **ramène-là** où elle doit vraiment **être** »

Attendez quelques **instants**, le temps que la phrase agisse.

Dire « Je **recupère** toute mon **énergie imbriquée** dans toutes mes **réactions** *liées à ma représentation de cette situation* et la **ramène** à sa juste en place en **moi**. »

Attendez quelques **instants**, le temps que la phrase agisse.

Evaluez l'émotion ce qu'il en reste. S'il en reste, recommencez une à deux fois la série de phrases.

Vous pouvez faire une **variante** au lieu « *dans la représentation de la situation* » remplacez toutes les parties en italiques par « *dans les causes profondes de ce problème/maladie/symptôme* ».

Refaire les trois série de phrase et Finissez par au lieu « *dans la représentation de la situation* » remplacez toutes les parties en italiques par « *dans toutes les représentations du bonheur.* »

Dire « J’harmonise tous mes **systèmes** à cette **nouvelle prise de conscience** »

Si la personne, après le **traumatisme** et cette série de phrases a toujours des **réactions** en dehors de l’**ordinaire**, prenez rendez-vous.

Technique par procuration

La personne n’est pas en **état ou ne peut prononcer** les phrases (prostrée, trop violente, trop jeune, langue étrangère, ...), utilisez la **technique par procuration**.

Pensez à la personne et **ajoutez** devant chaque phrase « Je suis *prénom de la personne* » .

Echelle d’émotions

Pour un **enfant** : utilisez l’**échelle petit, moyen, grand**;

Pour un **adulte** : utilisez l’**échelle** de **0 à 10**(0 étant rien, 10 étant le maximum)

Aucun **ressenti émotionnel, mais** depuis le **traumatisme** le **comportement** est **différent** de l’**ordinaire**, alors **répétez** la série de phrases.



Auteur : Valérie Terkeltoba, **sophrologue**, psychopraticienne et maître enseignant reiki. Elle est aussi clairvoyante et médium. Valérie a été aussi, instructeur de secourisme et Directrice adjointe à la Formation à La Croix-Rouge Française Ille et Vilaine pour l'Urgence et le Secourime.

