Il était une fois une petite fille aux cheveux noirs bouclés nommée Charlotte. Elle était âgée de six ans et elle vivait dans une contrée lointaine. Charlotte était une enfant dotée de plusieurs petits talents dont celui d'être créative, imaginative et une excellente dessinatrice. Or, sous ses capacités artistiques, elle cachait un petit secret qui lui minait l'existence: elle vivait du stress pour tout, même pour les choses les plus simples de la vie quotidienne.

Dès qu'elle devait se rendre à l'école, Charlotte se réveillait avec une boule dans l'estomac et un serrement dans le cou. Elle se faisait constamment du souci pour ses devoirs, même si elle les avait bien faits. Elle se demandait si ses amis l'aimaient vraiment, si elle était assez bonne en dessin et si son enseignante était satisfaite de son travail. Le stress l'envahissait à plusieurs reprises durant la journée.

Charlotte avait également peur des chiens, ce qui compliquait ses sorties à l'extérieur lorsqu'elle voulait aller jouer au parc. Même le plus mignon des petits chiots la faisait sursauter. Elle partait en courant et en criant, sentant son cœur battre la chamade. Les autres enfants la taquinaient régulièrement sur ses différents petits tracas.

Ses parents s'inquiétaient beaucoup pour elle. Ils essayaient de lui enseigner des techniques de relaxation, de respiration et de lui parler de ses peurs, mais rien ne semblait l'aider. Le stress de Charlotte la rendait souvent malheureuse, et elle manquait de confiance en elle et en ses capacités.

Un jour, un psychologue a visité l'école de Charlotte pour parler de la gestion du stress. Il a expliqué aux enfants que le stress était normal, mais qu'il ne devait pas contrôler leur vie. Charlotte a écouté attentivement et a décidé d'essayer les techniques de relaxation qu'il avait enseignées.

Après quelques jours, ses parents firent appel à une hypnologue renommée du nom de Lili pour venir en aide à leur petite fille adorée. Tous les trois rencontrèrent cette magicienne du subconscient.

Lili et Charlotte prirent plusieurs minutes pour faire connaissance, discuter de ses goûts, de ses intérêts et de ses passions. Lili demanda à Charlotte de lui parler de ses peurs, du stress qu'elle pouvait ressentir à différents moments de la journée. À la lumière des informations livrées par la petite demoiselle, Lili lui demanda de dessiner son Super Toi intérieur. Charlotte la regarda d'un air intrigué et lui demanda : « Qu'est-ce que c'est, un Super Toi ?» Lili lui répondit :« Un Super toi, c'est notre super-héros intérieur, celui qui nous guide, nous protège, nous amène à dépasser nos peurs, nos limites. Il nous suit partout et nous guide vers des stratégies et des solutions positives et bonnes pour nous. » La jeune demoiselle prit quelques minutes avant de se mettre au travail pour imaginer comment serait son héros qui la suivrait et la guiderait dans sa vie de tous les jours.

Elles prirent donc le temps ensemble de le peaufiner, de l'intégrer à l'aide d'une petite technique hypnotique que tu peux faire juste ici mettre code QR pour audio super toi

« Excellent! lui dit Lili. Maintenant je vais te montrer une petite technique que tu pourras utiliser à chaque fois que tu ressens un stress ou une peur monter en toi. Elle va comme suit :

Premièrement, évalue l'émotion que tu vis sur une échelle de 0 à 10, 0 étant « Je n'ai pas (nomme l'émotion comme : la peur) du tout» et 10 étant «Je suis complètement paniquée».

Pour commencer, nous allons tapoter le côté de ta main près du pouce avec le bout des doigts en disant : «Même si (nomme l'émotion que tu vis comme par exemple: la peur), je m'aime et je m'accepte complètement». Encore une fois. Voilà, très bien!

Par la suite, on tapote avec le bout des doigts sur le dessus de la tête en disant l'émotion que tu vis comme « peur ».

Avec le bout des doigts sur l’arcade sourcilière : « peur »

Avec le bout des doigts sur l’os sous les yeux : « peur »

Avec le bout des doigts entre le nez et la bouche : « peur »

Avec le bout des doigts sur l’os du menton : « peur »

Sur le thymus : « peur »

Et finalement sous les aisselles : « peur »

Maintenant Charlotte, tu possèdes tous les outils pour identifier l’émotion qui t’envahit, l’observer et trouver des solutions positives et bénéfiques pour toi ». Charlotte remercia sa nouvelle amie et lui fit un gros câlin. Elle lui fit la promesse de continuer à développer son Super Toi et à utiliser les techniques tous les jours.

Petit à petit, Charlotte a commencé à se sentir mieux. Son stress n'a pas disparu complètement, mais elle a appris à le gérer et à faire grandir et évoluer son Super Toi. À présent, il la suit partout et la guide à travers les différentes situations de son quotidien pour qu’elle développe son plein potentiel.

Aujourd’hui, Charlotte est devenue une jeune fille forte et confiante. Elle a appris que le stress était une partie normale de la vie, mais qu'elle pouvait le surmonter grâce à des stratégies et son fidèle Super Toi. Elle est devenue une source d'inspiration pour les autres enfants qui vivent des problèmes similaires et à montrer qu'avec de l'amour, du soutien et des techniques d'adaptation, on peut surmonter ses peurs et ses inquiétudes.

Allez, c’est à ton tour! Que souhaites-tu combattre ou affronter? Tu es le maître de ton destin, à toi d’y mettre toute ta détermination, ton courage et ta force pour faire disparaitre tes peurs ou tes craintes. Installe-toi confortablement, prends trois grandes inspirations lentes et profondes, puis imagine-toi dans ton endroit préféré et laisse ton imagination te guider. Tu peux également utiliser la technique de tapping de Charlotte, c’est toi qui décide!