

## **L'ENFANT INTERIEUR**

- **Classification d'origine:** Technique de futurisation du 2<sup>ème</sup> degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de sa capacité à se reconnaître.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé dialogue avec l'enfant qu'il était.
- **Description du TAIS :**

Visualisation:

- \_ S'imaginer enfant;
- \_ S'imaginer adulte;
- \_ Imaginer la rencontre entre l'enfant et l'adulte;
- \_ Constater les effets de cette discussion.

**\* Travail d'Activation Intra Sophronique**