

INDUCTION

Catalepsie mineure :

Je vais te demander de t'installer confortablement, les pieds au sol, les deux mains sur les cuisses
Je vais te demander de te concentrer sur tes paupières et de les détendre... tout simplement, très facilement
A partir de maintenant tu **fais comme si**, à chaque respiration ton niveau de détente augmentait
Tu **fais comme si** à chaque respiration ton niveau de détente augmentait
Et cette détente au niveau de tes paupières, je vais t'inviter très facilement à la laisser très facilement se propager au niveau de ton visage
Visualise là ressens là se déplacer au niveau de ton visage
Tu **fais comme si** à chaque son, à chaque bruit que tu entendais, ton niveau de détente augmentait encore et encore
Visualise et ressens cette détente se propager au niveau de ton visage, calmement, facilement
Aide-toi de ta respiration, tu **fais comme si** à chaque respiration ton niveau de détente augmentait
Une détente que tu vas laisser se propager au niveau du cou, de la nuque, de tes épaules
De tes bras jusqu'au bout de chacun de tes doigts
Prend le temps, visualise là, laisse cette détente se propager
Fais comme si à chaque respiration ton niveau de détente augmentait
Tu pourrais même inspirer une ou 2 fois plus profondément pour laisser cette détente se propager dans tout ton organisme, facilement
Tu **fais comme si** vraiment à chaque son à chaque bruit ton niveau de détente augmentait
Et cette détente tu la laisses se propager au niveau de muscles fessiers, au niveau des jambes, jusqu'au bout de chacun de tes orteils
Visualise là, ressens là vraiment en train de se propager jusqu'au bout de chacun de tes orteils
Dis-moi un peu, si tu devais situer ce niveau de détente sur une échelle de détente entre 0 et 10 (10 étant la valeur maximale), à combien pourrais-tu situer ce niveau de détente ?
C'est déjà pas mal. Nous allons augmenter cette détente à 7, 8, 9 voir 10/10
Garde le contrôle sur cette détente

Fragmentation

Quand je te le demanderai mais pas avant, à chaque fois que tu vas inspirer tu vas ouvrir les yeux ou alors **faire comme si** tu les ouvrais
Et à chaque fois que tu vas expirer tu les refermeras ou alors **faire comme si** tu les refermeras
Et à chaque fois que tu vas les refermer tu **feras comme si** ton niveau de détente augmentait par 10 la prochaine fois que tu vas inspirer tu peux commencer
Tu répètes cette opération jusqu'à ne plus être capable de le faire, jusqu'à atteindre un niveau de 9 ou 10 sur 10 sur ton niveau de détente. Même si tu es au maximum, tu continues d'essayer
Tu **fais comme si** à chaque expiration ton niveau des détentes augmentait complètement c'est très bien, continue, essaye encore de le faire
Tu **fais comme si** malgré l'effort ton niveau de détente augmentait encore et encore c'est bien c'est très bien

Kinesthésique

Et je vais te demander de continuer à faire cette étape pendant que lorsque cette main touche cette jambe ton niveau de détente est augmenté par 100 directement tu **fais comme si** ton niveau de détente était augmenté par 100 c'est très bien
Dès que cette main touche cette jambe c'est tout le mental qui est 100 pourcent détendu instantanément, immédiatement (accompagner le mouvement d'un souffle)

Tu es calme et détendu dès que cette main touche cette jambe c'est ton physique qui est détendu immédiatement (accompagner le mouvement d'un souffle)

Complètement détendu on relâche tout à 100% dès que cette main touche cette jambe c'est le mental qui est 100% détendu (accompagner le mouvement d'un souffle)

Complètement calme et détendu, dès que cette main touche cette jambe c'est tout ton physique qui est détendue tu es détendu (accompagner le mouvement d'un souffle)

Ton mental est à 100 pourcent détendu. Dès que cette main touche cette jambe ton mental est à 100 pourcent détendu instantanément (accompagner le mouvement d'un souffle). Ton mental est à 100 pourcent détendu, complètement calme et détendu (accompagner le mouvement d'un souffle).

Amnésie

Ce que je vais te demander de faire c'est simple c'est un décompte à partir de 100 un décompte mental A partir de maintenant

Calmement prends ton temps pour se décompte tu **fais comme si** à chaque décompte d'un chiffre ton niveau de détente était multiplié par 1000. Comme si tu rentrais un peu plus à l'intérieur de toi-même. Tu **fais comme si** à chaque décompte d'un chiffre ta détente est multipliée par 1000 ou l'infini

Te sentir calme et serein et dans un instant tous les chiffres vont commencer à s'effacer dans un instant tous les chiffres vont commencer à s'effacer et tu vas te retrouver dans un endroit qui est calme et agréable

Un endroit de ton choix et quand tu y seras tu pourras bouger un doigt, celui de ton choix pour me faire savoir que tu y seras. Calme et détendu

Tu **fais comme si** à chaque décompte d'un chiffre ton état de détente augmentait

Et les chiffres commencent à s'effacer tout doucement pour se retrouver dans un endroit qui t'ai très agréable calme serein détendu c'est très bien

Peut-être qu'on a déjà atteint un endroit qui nous est agréable ou qu'on est en train d'y arriver

C'est très simple on va tout simplement prendre le temps de s'y balader

Nous allons **faire comme si** à chaque pas qu'on posait sur notre sol notre niveau notre détente augmentait

Et on se balade dans cet endroit calme et de sérénité de bien être

Et tout ce qu'on entend augmente également notre niveau de détente

Tout ce qu'on voit, tout ce qu'on ressent, tout va très bien tout est très agréable

Complètement calme et détendu, on se balade calmement et c'est très bien

Je vais compter jusqu'à 5 et à 5 tu pourras revenir ici calme et détendu : 1,2,3,4,5 (claquement de doigts + dire calme et détendu)