

L'INDUCTION

Avant de commencer, demandons l'accord de notre client et demandons-lui de s'installer en position assise, le dos droit, les pieds au sol, les mains sur les cuisses. Il devra respirer calmement et profondément..

Es-tu d'accord aujourd'hui d'entrer en état hypnotique ?

Je t'invite alors à bien mettre tes pieds à plat au sol, tes mains sur les cuisses bien à plat et à respirer profondément.

Nous commençons.

1. Catalepsie mineure

Je vais t'inviter à fermer les yeux tout simplement... A bien te concentrer sur ta respiration....Ta respiration devient longue.... Et profonde.....

Tu vas porter ton attention au niveau de tes paupières.....Et tu commences à détendre tes paupières...tu es conscient que tes yeux se sentent... de plus en plus à l'aise.... Détendus.... Très bien.....

A partir de maintenant, tu fais comme si cette détente se propage dans tout ton visage : tes yeux,... tes joues,tes lèvres, puis cette détentepasse à ton cou, ta nuque

A chaque respiration, tu fais comme si ton niveau de détente augmentait... facilement... rapidement....

A chaque son que tu entends, tu fais comme si ton niveau de détente augmentait.....

Et cette détente au niveau de ton visage et de ton cou, tu vas la propager très facilement... au niveau de tes épaules....Tu fais comme si elle glisse sur tes épaules... ressens – la... visualises-la... et apprécie-la...tu sens que tes épaules deviennent même peut-être un peu lourdes ... voire de plus en plus lourdes ... tellement elles se détendent...

Maintenant, tu fais comme si cette détente se ...propage au niveau de tes bras.... tes mains... jusqu'au bout de tes doigts....très facilement... très agréablement....

Tu pourras même inspirer une fois ou deux plus profondément ... plus lentement pour percevoir cette détente se propager dans tout ton corps... vas-y ... Tu la ressens maintenant dans ta poitrine..... ton ventre...ton dosCette détente se propage jusqu'à tes fessiers.... descend dans tes jambes en passant par tes cuisses.... tes mollets.... Puis tu la ressens jusque dans tes pieds puis tes orteils.... Et cette détente physiquedevient peu à peuune détente mentale.

Tu fais comme si à chaque seconde qui passait, ton niveau de détente augmentait...complètement... facilement...

Je vais compter jusqu'à trois et à trois, cette détente aura atteint l'entièreté de ton corps.....un... ..deux... trois..... Tu es totalement et complètement détendue... C'est bien... profite... c'est très bien... c'est parfait.... Super...

Maintenant, sur une échelle de 1 à 10, 10 étant la valeur maximale, tu vas me dire à quel niveau de détente tu te situes....(réponse) ... c'est déjà bien... très bien... tu vas continuer à augmenter ce niveau de détente... jusqu'à ce qu'il arrive jusqu'à (7, 8 ou pourquoi pas 9 – adapter en fonction de la réponse).... C'est bien... très bien... tu t'en sors bien...très bien....

2. Fractionnement

Et pour augmenter cet état de bien-être et de détente, ce que je vais te demander maintenant est très simple... Tu le feras quand je te le diraimais pas avant, et à chaque inspiration, tu pourras ouvrir les yeux et à l'expiration venue, tu les refermeras. Et tu n'as qu'une seule chose à faire, à chaque fois que tes yeux se refermeront, tu plongeras plus facilement, plus profondément à l'intérieur de toi-même.

La prochaine fois que tu inspires, tu ouvres les yeux... maintenant....et l'expiration arrive, tu refermes les yeux....et tu répètes cette opération encore une foisinspire lentement expire.... lentement..... encore une toute dernière fois.....très bien ... Et tu maintiens les yeux fermés complètement détendus.... C'est bien.... C'est très bien... c'est parfait..

Tu fais comme si ton niveau de détente était tel que tu n'arrives même plus à ouvrir les yeux tellement tu es détendue.

3. Kinesthésique

Et à partir de maintenant (je prends la main droite, la soulève en la balançant légèrement et la déposant doucement sur la cuisse en disant :) à chaque fois que cette main touche cette jambe, tu fais comme si tu multipliais par 10 ton état de détente physique...à chaque fois que cette main touche cette jambe, instantanément, à chaque fois que cette main touche cette jambe (je prends et lâche la main 3X...PFIYOU 3X....).... (Rem : 3X avec cette tournure de phrase « à chaque fois que....)

(je prends la main gauche la soulève en la balançant légèrement et la déposant doucement sur la cuisse en disant :) Dès que cette main touche cette jambe, c'est tout le mental qui est à 100% détendu... dès que cette main touche cette jambe... Directement... instantanément... (je prends et lâche la main --- PFIYOU..) (1 SEULE x, avec cette tournure « Dès que tu fais... tu es à 100% détendu) parfaitement détendu... bienc'est très bien...

4. Amnésie

Et à partir de maintenant, tu pourras bouger ce doigt ci (je touche doigt droit) pour me faire savoir que oui et ce doigt ci (je touche doigt gauche) pour me faire savoir que non..

Je vais te demander de faire un décompte... un décompte oral ou un décompte mental si tu préfères.... A partir de 100, tu vas pouvoir décompter dans un instant et, ... la seule chose que

tu as à faire, c'est de faire comme si tu multipliais ton niveau de détente par 1000.... à chaque décompte d'un chiffre....

Tu peux commencer maintenant..... Oralement ou mentalement... .. et maintenant, tous les chiffres vont s'effacer, tu ne t'en souviendras plus... tu vas glisser sur tous les chiffres et te retrouver à un endroit qui t'est très agréable, où tu te sens bien et en sécurité... et quand tu y seras, tu pourras me le faire savoir en bougeant le doigt en question (**je touche le doigt droit**). Tu es complètement calmeet détendue ... tu descends au fond de toi-même, ... (**j'appuie sur son épaule éventuellement**)... détente totale et agréable.... calme... Tu te Laisse aller.... Et lâches-prise ... profiter... respirer...calmement ... et détendu... pour atteindre cet endroit très agréable où tu te sens bien et en sécurité ... Cet endroit de détente totale.... C'est très bien... c'est parfait....magnifique....

Où te trouves-tu ? (**la personne répond**)

Je te laisse profiter un peu, te promener... te balader, (**ajouter en fonction de sa réponse par exemple si elle est à la plage** : tu fais comme si tu ressentais le sol sous tes pas.... Je te laisse ressentir peut-être le soleil sur ta peau,... et pourquoi pas, peut-être un vent doux et léger ou tout autre chose... Je te laisse regarder le paysage.... Sentir peut-être des odeurs, entendre peut-être certains bruits ou sons agréables.....)... profiter... .. Parfaitement, totalement calme et détendu....