

# Scripts d'hypnose

Par Bahman Ajang, psychologue



## Sommaire

1. Trame et script pour relaxation / induction par la respiration
2. Script pour induction visuelle, par fixation d'un point
3. Script pour induction par souvenir agréable
4. Trame pour exercice d'imagination de l'arbre
5. Trame pour Body scan
6. Trame - Safe Place
7. Script pour communiquer avec son corps
8. Script pour une activité physique - exemple 1
9. Script pour activité physique - exemple 2
10. Script safe-place
11. Approfondissement de la transe : cinq exemples de métaphores - cinq scripts pour la phase de travail
  1. Sac à dos
  2. Le nuage magique
  3. Le boitier magique
  4. La réification
  5. Les ballons
12. Auto-hypnose de nuit
13. Méditation du raisin



## 1. Trame pour relaxation / induction par la respiration

### A- Technique de détente et nettoyage par la respiration :

Mettre un minuteur sur 10 minutes (sonnerie calme et de très bas volume)

- 1 - s'installer confortablement, assise ou semi-assise.
- 2 - se concentrer sur l'air qui entre et qui sort des narines, de la bouche
- 3 - se concentrer sur l'air qui entre et qui sort ET ouvrir-fermer légèrement les yeux
- 4 - coordonner l'ouverture-fermeture des yeux avec l'inspiration-expiration (exemple : j'ouvre les yeux quand j'inspire puis je ferme les yeux quand j'expire)
- 5 - coordonner l'inspire-expire avec l'attention sur le pied gauche-pied droit
- 6 - imaginer que tu inspires par la pied gauche puis que tu expires par le pied droit (ou l'inverse !) et laisser l'oxygène "nettoyer" le corps : imagine que tu fais entrer ainsi de l'énergie, de la joie, tout ce que tu souhaites de positif. Imagines que tu fais sortir, évacuer de la fatigue, du stress, de la mauvaise humeur, ce qu'il y aurait de négatif
- 7 - quand le minuteur sonne, l'éteindre et se donner 2-3 minutes pour revenir à état normal en faisant un compte à rebours de 10 à 1.
- Ouvrir les yeux et constater le repos :)

B - Avant de faire cette relaxation ci-dessus tu peux faire cet exercice suivant de respiration contrôlée :

J'inspire pendant 3 secondes

J'expire pendant 6 secondes

Je bloque la respiration pendant 1 seconde

Puis je recommence 1, 2 ou 3 fois etc...

### c - Script pour induction par la respiration

#### INDUCTION AVEC CONCENTRATION SUR LA RESPIRATION

« Et je vous invite maintenant à vous asseoir tranquillement et à prendre une profonde inspiration. Peut-être pouvez-vous ouvrir les yeux lors de l'inspiration et les fermer lors de l'expiration. Peut-être remarquez-vous que vos paupières peuvent devenir un peu plus lourdes chaque fois que vous expirez... de plus en plus lourdes à chaque expiration. Vous pouvez laisser les choses se passer tranquillement à votre rythme et à votre tempo... Et lorsque vous avez envie de laisser les yeux se fermer ou lorsque vous remarquez que vos yeux se ferment tout simplement d'eux-mêmes, vous pouvez laisser aller les choses tout simplement et cela peut être agréable. Et lorsque vos yeux se seront fermés, je voudrais vous inviter à vous concentrer sur ton activité favorite. »

## 2. Script pour induction visuelle, par fixation d'un point

### Induction par fixation d'un point

« Tu regardes un point qui se situe au plafond en montant la tête doucement... un point fixe que tu gardes dans ton champ de vision... Tu le fixes, sans le laisser s'échapper... Plus tu fixes ce point, plus le calme s'installe paisiblement en toi... Et progressivement, chaque fois que tu inspires... le bien-être s'amplifie... et chaque fois que tu souffles, tu sens tout le corps qui se détend, s'apaise, se relaxe... tu sens chaque muscle se relâcher, les muscles des paupières, les muscles du cou, les épaules, le dos, doucement... et tu fixes toujours ce point, sans jamais détacher le regard... Tout ce qui est autour de ce point s'efface tranquillement... disparaît...

Tu laisses cet état de détente s'amplifier, comme si tu glissais à l'intérieur de toi-même progressivement, doucement... Peut-être es-tu capable d'évaluer la distance entre les yeux et ce point, peut-être que ce point peut se modifier dans son aspect, sa couleur... Permet au corps d'être deux fois plus calme, de gagner de la souplesse et de la détente... et tandis que tu inspires, tu te sens inspiré(e)... Les paupières clignent... sont lourdes... Tu continues à fixer le point, voilà... et tu peux tranquillement laisser les paupières se fermer... Très bien... après avoir fermé les yeux du corps, tu peux ouvrir les yeux de l'esprit, ce regard intérieur qui est assez particulier. Tu n'as pas souvent l'occasion d'ouvrir ce regard intérieur... Tu essaies de te remémorer le nombre de fois où tu as pu profiter d'un moment privilégié comme celui-là pour approfondir les bonnes sensations... Très bien... pour te connecter simplement à ces images, à ces mémoires qui sont à l'intérieur de toi, et pouvoir leur parler, leur dire qu'elles ont peut-être des choses à exprimer, à échanger avec toi... elles ont besoin d'être écoutées, d'être aimées, d'être considérées... comme un dialogue... et plus tu inspires, plus le bien-être va gagner chaque organe de ce corps... tu vas chaque fois deux fois plus loin dans cet état un peu spécial qu'on appelle l'hypnose... chaque cellule... chacune des milliards et des milliards de cellules qui constituent ce corps qui aime à se laisser berger... cela évoque quelque chose de cotonneux, de très doux, d'enveloppant et de protecteur... Tu imagines le sourire intérieur, le sourire de chacun des organes... le sourire de chacune

des cellules du corps... la joie intérieure... la joie de laisser circuler dans ce corps le flux et le reflux de la vie, de bonnes sensations... dans le flux et le reflux, ce sont des mémoires de bien-être qui peuvent se manifester, devenir comme des évidences dans ce monde intérieur... cette mer intérieure bat au rythme du flux et du reflux de la respiration,... et tu te dis que rien n'est plus valable, n'est plus riche que de se connecter à soi-même, d'entrer en bienveillance avec soi-même, en amour même, l'amour qui unit, qui relie toutes ces bonnes énergies les unes aux autres, et qui permet à chacune de ces cellules de sourire à la vie... cette cohésion intérieure, tu peux la retrouver à tout moment... quand tu

souhaiteras augmenter la sérénité, le bien-être... et tu continues à naviguer à l'intérieur de toi-même, pour y chercher tous ces trésors cachés... doucement... comme ça... c'est très bien... »

### 3. Script pour induction par souvenir agréable

#### Induction par souvenir agréable

• Es-tu bien installé ? Te sens-tu confortable ? Très bien... Alors je t'invite à aller plus loin dans cette sensation de détente, à fermer les yeux, si tu le souhaites, ou à les laisser ouverts, tu gardes chaque fois la possibilité de revenir ici et maintenant bien sûr. L'essentiel, c'est que tu sois bien, que tu sois connecté à des bonnes sensations à l'intérieur de toi et que tu puisses laisser l'inconscient s'exprimer... Je t'invite à imaginer, ou à porter ton attention sur un souvenir agréable...

(VISUEL) Déjà peut-être ton regard intérieur, tu as fermé les yeux du corps et ouvert les yeux de l'esprit sur cet écran de cinéma que représentent ces paupières fermées, tu peux projeter ce souvenir agréable, en voyant les éléments du décor, peut-être la nature, peut-être une maison,... fais comme si tu étais réellement, maintenant, dans cette nature ou cette maison... note les couleurs, les formes... la luminosité du ciel, de la mer... ou le mobilier... les personnages autour de toi s'il y en a. Prends tout le temps nécessaire pour t'y voir... cette énergie vitale a peut-être

une couleur, elle a peut-être une forme, c'est quelque chose qui ressemblerait à un fluide, peut-être as-tu l'image d'un torrent de montagne, quelque chose de très joyeux, presque enfantin, quelque chose de bouillonnant, avec une belle couleur, tu peux peut-être le voir d'un blanc très pur, comme le blanc de la montagne enneigée qui scintille sous le ciel bleu et le soleil, mais peut-être qu'il s'agit également d'un bleu turquoise, ou d'un vert émeraude, d'un bel orange fluo ou d'une couleur pourpre... à moins qu'il ne s'agisse de l'ensemble des couleurs de l'arc-en-ciel, et cet arc-en-ciel de vie, qui va nourrir une énergie multicolore, qui va infuser chacune des cellules qui constituent le corps, ces milliards de milliards de cellules, chacune représentant un univers, et dans l'univers on est uni vers... la joie, on est uni vers... le soi, on est uni vers... l'amour de soi, et finalement comme tout est contenu dans tout, tu es dans chaque chose et chaque chose est en toi, nous sommes tous reliés...

(AUDITIF) Ainsi que tous les sons et les bruits qui proviennent de ce souvenir... qui devient de plus en plus agréable au fur et à mesure que tu t'y glisses, que tu en fais partie... le bruissement des feuilles dans les arbres... le bruit du clapotis de l'eau... une douce musique... ou le silence reposant...

Tu peux peut-être porter ton attention sur les sons ou les vibrations que peut dégager cette cascade multicolore de l'énergie vitale... cette cascade multicolore va produire un chant, une musique... et ces notes de musique ont une délicatesse, une joie, une bienveillance, chaque son, chaque note de musique est une vibration et ces vibrations vont entrer en résonance avec la vibration de chacune des cel-

lules du corps, comme on dit vibrer à l'unisson, l'univers et l'unisson, unissons vers le son, vers le soi, vers le un, vers l'unité, univers l'uni... l'univers est musique, l'univers est son, et cette cascade énergétique continue sa joyeuse course, son infusion, une musique qui pourrait ressembler à du jazz fusion, et des vibrations, le son qui vibre, vibre à son rythme et bat la mesure, et tu peux prendre la mesure du bien-être qui s'installe, de la joie qui s'installe, de la détente qui s'amplifie à chaque fois que tu inspires, et plus tu inspires, plus tu es inspiré, plus tu approfondis cet état de détente...

(KINESTHÉSIQUE) Et puis tes sensations, les bonnes sensations, la tiédeur ou la fraîcheur du lieu... le contact agréable des vêtements sur la peau... l'odeur de la nature... des fleurs...

L'énergie vitale s'amplifie, entre en contact avec chacune des parties du corps qui se détendent de plus en plus... encore plus détendu... tu recherches chacune des occasions qui vont faire en sorte que cette énergie va être amplifiée, va être encore plus belle, encore plus aimante, encore plus protectrice... voilà, très bien, et plus tu souffles, plus tu approfondis encore cet état de bien-être, et ces sensations de vibration, le cœur, le corps et l'âme, unissons-nous pour vibrer à l'unisson, peut-être que tu peux maintenant ressentir l'énergie comme si tu pouvais la caresser, caresser ce flux, cette cascade énergétique multicolore, multifaisceaux... »

#### 4. Trame pour exercice d'imagination de l'arbre

##### IMAGINATION DE L'ARBRE (EXERCICE MÉTAPHORIQUE)

- Choisir un arbre, bien robuste, fort, stable :
  - aller à la découverte de l'arbre,
  - l'embrasser/prendre dans ses bras,
  - se tourner et se mettre le dos contre l'arbre,
  - sentir la force, la puissance, l'énergie,
  - essayer de s'identifier à l'arbre ;
- Se concentrer sur les racines, (accumuler avec les racines la chaleur de la terre, sentiments d'affection, de protection, de sécurité, de confiance, tout ce dont on a besoin...) ;
- Se concentrer sur les branches, les feuilles dans l'air..., l'air pur, et avec les feuilles inspirer/inhaler tout ce qu'on a besoin pour arriver à réaliser les choses qui sont importantes dans la vie, accumuler de la discipline, des forces , du courage... ;
- Se distancer de nouveau de l'arbre et lui remercier pour tout ce qu'il a offert.

#### 5. Trame pour Body scan

##### Body scan

- Concentrer/devenir conscient de son corps et de chaque partie..., installer un contact avec son corps.
- Inhaler l'oxygène (énergie), le diriger envers chaque partie du corps..., avoir l'impression qu'on peut inhale jusqu'à ses pieds... et sentir toutes les sensations dans ses pieds avec chaque inspiration, un sentiment de fraîcheur, de calme, de plaisir... à chaque inspiration... Et puis on répète/continue l'exercice avec les autres parties de son corps : le pied gauche/droit ; la jambe gauche/droite ; les fesses ; la main gauche/droite; les doigts ; le bras gauche/droit ; le ventre ; la poitrine ; le dos ; le visage ; la tête ; le nez ; les yeux ; et toutes les autres parties.
- Chaque fois, à chaque inspiration, vous prenez contact avec cette partie, vous lui dites bonjour et vous vous concentrez uniquement sur cette partie.

## 6. Trame - Safe Place

1. *L'induction* avec la technique de fixation visuelle. On demande à la patiente de choisir un point sur lequel elle peut se concentrer. On lui suggère que ses paupières vont devenir lourdes en même temps que ses yeux fixent le point choisi, et qu'au bout d'un moment ses yeux vont probablement se fermer de manière automatique.

### FIXATION VISUELLE

« Installez-vous aussi confortablement que possible sur votre chaise. Quand vous aurez l'impression d'être installée confortablement sur votre chaise, j'aimerais vous demander de choisir un objet et de le fixer. Vous pouvez continuer à fixer toute votre attention sur cet objet... Vous remarquerez peut-être que vos paupières deviennent plus lourdes... et encore plus lourdes. Vos paupières deviennent si lourdes qu'elles vont vouloir se fermer toutes seules... »

toutes seules... qu'elles vont se fermer automatiquement... pendant que vous continuez de vous concentrer sur l'objet que vous avez choisi... et vos paupières deviennent de plus en plus lourdes, elles peuvent devenir si lourdes, si fatiguées, qu'elles commencent à se baisser toutes seules... Vos paupières pourront se fermer toutes seules quand elles seront prêtes... L'idée que vos paupières vont se fermer bientôt peut vous aider à devenir maintenant de plus en plus détendue... »

### APPROFONDISSEMENT

« Et maintenant que vos paupières sont fermées, je vais vous demander de concentrer votre attention sur le rythme de votre respiration... Quand vous expirez, vous pouvez avoir la sensation de devenir de plus en plus légère, vous pouvez sentir que votre corps devient si léger qu'il peut voler en l'air... Peut-être pouvez-vous imaginer que vous êtes en bas d'un escalier, un escalier solide recouvert d'un beau tapis... vous pouvez remarquer maintenant la couleur du tapis en laine sur l'escalier, vous pouvez avoir la sensation d'être debout sur ce tapis, et bientôt, pendant que je compterai de 1 à 10, vous pourrez vous imaginer monter l'escalier... et en haut de l'escalier vous vous sentirez dans un endroit unique, tranquille, un endroit où vous pourrez vous cacher, où vous pourrez être vous-même, et vous sentir en sécurité... et progressivement, vous pourrez vous sentir de plus en plus détendue. Tout en montant l'escalier, vous pourrez vous relaxer... de plus en plus profondément... Je vais commencer à compter de 1 à 10, vous pouvez compter avec moi : 1 vous touchez la rampe, vous devenez de plus en plus détendue, 2 vous vous sentez de plus en plus légère, 3 votre corps devient encore plus léger pendant que vous montez l'escalier, 4 vous allez de plus en plus haut, 5 vous pouvez vous sentir de plus en plus à l'aise, 6 et de plus en plus détendue, 7 alors que vous montez les escaliers, 8 tout en suivant votre propre rythme, vous vous sentez de plus en plus concentrée sur cet escalier, sur ce tapis, sur ses couleurs... et maintenant que vous êtes presque au sommet, vous pouvez peut-être déjà observer cet espace qui est pour vous, où vous vous sentirez détendue et à l'aise, 9 vous vous sentez de plus en plus légère, 10 vous allez vers cet état merveilleux de relaxation profonde, vous vous sentez calme et à l'aise... »

### IMAGERIE GUIDÉE

« Vous pouvez repérer un tel endroit chez vous ; votre chambre, un espace à vous... Je me demande si vous pouvez le voir déjà maintenant, peut-être que certains bruits vous rappellent combien il est agréable d'être dans cet endroit. Et pendant que vous entrez dans cet espace privé, vous ressentez son calme ; votre corps devient de plus en plus léger ; être de plus en plus détendue est une expérience merveilleuse... Ici vous pouvez vous asseoir sur une chaise confortable, ou faire ce que vous aimez, maintenant... écouter votre musique préférée... et vous sentir profondément détendue et bien... »

### ÉVEIL

« ... et quand vous serez prête pour cela, vous pourrez décider de terminer cet exercice, et de compter de 3 à 1. Et vous ne ramènerez avec vous que les expériences, les sentiments, les pensées et les images... vous serez en état de veille. Et pendant que vous comptez de 3 à 1, vous devenez tout à fait réveillée, de retour dans l'ici-et-maintenant... »

## 7. Script pour communiquer avec son corps

### — EXERCICE D'HYPNOSE POUR COMMUNIQUER AVEC SON CORPS —

Jeanne, une jeune fille de dix-sept ans avec un problème d'anorexie mentale, a du mal à accepter son ventre. Elle développe la conversation suivante avec cette partie du corps :

*« Tu es la partie de mon corps avec laquelle je suis le plus en conflit. C'est toi qui m'empêches sans arrêt de manger. Tu me rappelles sans cesse que je suis en train de grossir et que j'ai encore pris un kilo. C'est pour cela que je te hais et te déteste. Tu es la partie de mon corps que je voudrais détacher si je le pouvais. Pourquoi faut-il que tu prennes ces formes ? Est-ce que tu ne peux pas rester plat, tout simplement, sans bosse, mais avec beaucoup de muscles comme autrefois ? Pourquoi décides-tu d'amasser ces kilos ? Je ne peux pas m'empêcher de penser à toi. Néanmoins, j'espère pouvoir un jour me réconcilier avec toi tel que tu es, avec tes bons et mauvais côtés. J'espère un jour pouvoir être fière de toi.*

*Salut. »*

Puis Jeanne est invitée à s'identifier à son ventre et de laisser parler, laisser répondre son ventre :

*« Bonjour Jeanne,*

*J'ai appris entre-temps que je t'ai causé bien des misères et je le regrette. Mais ce n'est vraiment pas aussi sérieux que tu le dis et ce n'est pas non plus ma faute. La responsabilité n'en tient d'ailleurs pas à moi, mais à toi. Ce sont tes pensées et pas mes formes qui me noircissent. Je suis tout simplement une partie de ton corps à toi ; c'est comme ça et tu ne peux rien y changer. Toute ta vie tu seras embarquée avec moi. Le mieux que tu puisses faire est d'accepter la situation et ton ventre tels qu'ils sont. Maintenant que je vais enfin mieux, tu ne veux plus de moi. Pourquoi ? Je suis pourtant beau et je veux le coup d'œil. Il vaut mieux que tu apprennes à m'accepter comme je suis, parce que tu dois encore passer toute une vie en ma compagnie.*

*Ce que je veux te faire comprendre est bien clair : je ne suis pas gros, je veux le coup d'œil. J'ai besoin de pensées positives et d'amour. Tu dois apprendre à vivre avec moi en m'acceptant au jour le jour. Si tu me gâtes un peu plus, je serai plus gentil avec toi et alors je t'aiderai à vivre en harmonie avec toi.*

*Beaucoup de bonnes choses de la part de ton ventre ! »*

## 8. Script pour activité physique - exemple 1

### EXEMPLE 1 : IMAGERIE GUIDÉE AVEC ACTIVITÉ PHYSIQUE

Voici l'histoire racontée par Sophie, une étudiante de 22 ans, qui a une chambre dans la ville universitaire. Elle souffre d'une anorexie mentale du type restrictif depuis l'âge de quinze ans. Sophie suit une psychothérapie en ambulatoire depuis quelques mois ; du fait de sa prise de poids il lui arrive régulièrement d'être tendue. On lui propose un exercice de détente et Sophie rédige l'histoire originale suivante :

#### 1. Introduction

Nous allons faire maintenant un exercice qui peut t'aider à te détendre de plus en plus, à te sentir plus tranquille et à te sentir mieux à table tout à l'heure. Un exercice qui peut aussi t'aider à centrer ton attention sur les bons côtés de la nourriture.

#### 2. Technique respiratoire d'induction, telle qu'elle est décrite plus haut.

#### 3. Expérience heureuse des vacances de ski :

4. Pour arriver à un sentiment de repos et de calme je vais maintenant me concentrer sur les bonnes vacances de neige que j'ai eues l'année passée ; c'était une expérience très positive qui fait que je peux me sentir à l'aise... je me représente la façon dont j'enfile ma combinaison de ski, c'est bien chaud, je mets aussi mes chaussures de ski et je sens mes pieds bien calés dans les chaussures... je me représente une montagne et un monte ski qui nous emmène à un endroit parfait pour le ski... je prends place sur le tire-fesses... je sens le vent glacé sur mon front et je jouis de l'étendue du paysage... le monte ski s'envole vers les hauteurs pendant que je compte de 1 à 20 et à chaque décompte je m'imagine que je m'envole de plus en plus haut sur le flanc de la montagne, vers un endroit parfait pour skier... j'en ai bien envie... je me sens devenir plus paisible et entre-temps je suis arrivée... le paysage est fantastique, un vaste plateau

blanc, calme et paisible... Je me représente le plaisir que j'ai à contempler le paysage : le ciel d'un bleu pur, le soleil éclatant, l'épaisse couche de neige poudreuse et toute fraîche, la fraîcheur de l'air de la montagne, une beauté incroyable... je me sens à l'aise avec les jeunes de mon âge, tous des sportifs avec qui je me sens chez les miens... j'attache les fixations de mes chaussures, et j'empoigne solidement mes sticks et je me laisse lentement glisser vers le bas... la neige est excellente et je me sens sûre de moi, le tempo n'est pas trop élevé et j'ai assez de technique pour suivre le groupe... à mesure que je descends la pente, je me sens de plus en plus assurée et je profite de la beauté de la nature, du temps magnifique, du calme, du silence, de l'agréable compagnie... je glisse en un mouvement souple et maîtrisé sur les traces du groupe... le chuintement des lattes sur la neige, le soleil sur le visage, un petit vent agréable et rafraîchissant, tout ça me donne tout un coup une sensation de liberté et de plaisir... j'essaie de me concentrer le plus intensément possible sur toutes les expériences positives qui peuvent m'aider à me détendre plus encore et à être calme, sur la tension et le mouvement des jambes... et après avoir skié un moment, je peux remarquer que mon corps doit prendre un peu de repos, mes jambes sont fatiguées et mes muscles sont tendus... je skie avec les autres vers un refuge de montagne, et je cherche un endroit au soleil, sur la terrasse, juste ce qu'il faut pour me reposer, l'effort m'a donné faim. Manger avec les autres me donne la sensation d'être bien dans le groupe, je profite du plaisir d'être ensemble, des blagues qu'on se fait, des projets de remettre ça après le repas... il n'y a aucune raison de s'en faire à propos de la nourriture : ça me donne de la force, de l'énergie et de la résistance... je me donne suffisamment de mouvement pour consommer mes calories et la nourriture est délicieuse... en plus, je suis encore trop maigre et je peux, je dois me détendre, je me sens tranquille, heureuse, pleine d'énergie de vivre et comblée.

5. Et quand je suis prête, je peux mettre fin à l'exercice... je compte en silence de 1 à 3 et alors je puis rouvrir les yeux et je suis revenue ici et maintenant, bien revenue, alerte ici et maintenant, avec une sensation de détente et de satisfaction.

## 9. Script pour activité physique - exemple 2

### EXEMPLE 2 : IMAGERIE GUIDÉE AVEC ACTIVITÉ PHYSIQUE

« Et maintenant que vous êtes assise sur cette chaise confortable, je voudrais vous demander d'ouvrir vos yeux quand vous inspirez, et ensuite de simplement les fermer quand vous expirez. Vous remarquerez peut-être, pendant que vous répétez cet exercice, que vos paupières deviennent de plus en plus fatiguées à chaque expiration... ouvrir vos yeux va devenir de plus en plus difficile, vos paupières vont devenir de plus en plus lourdes et vous vous sentirez de plus en plus à l'aise, calme, vos yeux pourront rester fermés, alors que vous deviendrez de plus en plus fatiguée, vous aurez de plus en plus envie que vos paupières se ferment, et vous découvrez

combien vous pouvez être de plus en plus détendue quand vos paupières se ferment... et maintenant vos paupières sont fermées (imagerie guidée)... vous imaginez que vous vous préparez à aller courir. Vous pouvez peut-être voir maintenant quels vêtements vous portez... ou vous pouvez vous concentrer sur le temps, c'est peut-être une journée agréable et ensoleillée... Quand vous vous sentez prête à partir courir, quand tout est en ordre, vous pouvez commencer... Essayez de trouver un rythme régulier, pas trop vite, pas trop lent, votre corps peut vous dire ce qui est bon pour vous... Maintenant, vous pouvez vous intéresser à l'environnement, vous pouvez peut-être apprécier le voisinage et la beauté de l'endroit... Vous pouvez vous sentir de plus en plus détendue, pendant que vous courez, vous libérer des tensions de votre corps, des tensions dont vous n'aviez peut-être pas conscience... Je me demande ce que vous pouvez voir maintenant, et quelles expériences peuvent vous aider à devenir de plus en plus détendue... À chaque pas que vous faites... 1 vous êtes de plus en plus détendue, 2 et peut-être que vous commencez à avoir chaud et à être rouge, comme lorsque l'on court, 3 tous vos muscles bougent, et pendant que vous inspirez et que vous expirez, 4 votre sang vous amène une énergie et une puissance nouvelles pour vous aider à continuer cette activité de détente, 5 tout en étant de plus en plus détendue, 6 vous pouvez remarquer combien votre corps transpire, 7 vous libérant ainsi de vos tensions... 8 vos muscles deviennent de plus en plus détendus, 9 à chaque pas que vous faites, 10 de plus en plus détendus... Chaque corps a son propre langage, et le vôtre aussi. Chaque corps a besoin de se reposer pendant un moment, je me demande comment votre corps peut vous signaler ou vous communiquer à ce moment précis qu'il a besoin de repos ; peut-être que votre cœur bat très vite, ou que vous transpirez beaucoup. Vous sentez peut-être que vous avez moins d'énergie et de force pour continuer... Comment votre corps peut-il vous dire de vous reposer maintenant, pour apprécier encore plus le jogging quand vous vous serez reposée, détendue, à un endroit ? »

## 10. Script - safe place

Préparez un petit verre d'eau pour le sujet et lui en faire boire avant la séance. Ne pas le finir car contribuera comme repère, parmi d'autres, de sortie de transe.

Parlez dès le début avec une voix calme et douce.

Adoptez au fur et à mesure un débit de parole au tempo de plus en plus régulier et lent, se calquant sur le rythme de la respiration par exemple.

Les " ..." du script vous invitent à faire des pauses de silence de 5 - 10 secondes.

**Important :** Il vaut mieux avoir un débit de parole trop faible que trop important.

Vous pouvez accentuer un mot ou groupe de mots (saupoudrage) lorsque vous voulez insister dessus (demande de signaling ou suggestion particulière). Par exemple quand vous demandez un signaling qu'il tarde à faire et dont vous vous assuré qu'il l'a pris en compte.

Ne pas hésiter à ne pas prononcer certains mots ou expressions qui vous conviennent moins, vous pouvez les remplacer par ceux de votre choix. Ne pas hésiter à en répéter d'autres.

**Important :** lire le script au moins une fois avant la séance, afin :

- de repérer d'éventuelles adaptations à apporter. Exemple : le terme fauteuil du script correspond-il bien à votre situation ? (Chaise, canapé etc...)

Je vous propose de commencer par prendre le temps tranquillement le temps de trouver une position confortable sur ce fauteuil... prenez votre temps... une position suffisamment confortable afin de bien profiter de cette séance de relaxation... position que vous pourrez modifier si nécessaire pendant la séance, l'important étant que vous soyez confortable, suffisamment à l'aise ... Faites moi signe quand vous êtes prêt à commencer, par un léger mouvement d'un bras par exemple. Vous pouvez aussi accueillir les bruits de l'environnement <citez les bruits actuels de l'environnement tels que ceux de la rue ou autres etc...> Vous pouvez aussi accueillir la température de cette pièce, l'ambiance calme et apaisée de ce lieu qui va accompagner cette séance de relaxation ...Très bien, tranquillement, calmement vous accueillez ce que vous pouvez accueillir de cet environnement qui sera présent sans nous gêner... les bruits de l'environnement qui vont même vous accompagner lors de cette séance de relaxation. Vous pouvez aussi accueillir le contact de votre corps sur ce fauteuil,... les différents points de contact de votre corps avec ce fauteuil, le dos... les bras... le contact des pieds sur le sol... ce fauteuil qui sera toujours présent lors de la séance, ce fauteuil solide... stable et sûre... ce fauteuil qui vous porte et va vous porter, avec ma voix qui vous accompagne aussi vers un reposant état de relaxation... état de relaxation que vous commencez peut-être à ressentir... Très bien, calmement, tranquillement on continue, sachant que pendant cette relaxation vous n'avez rien d'autre à faire que d'écouter ma voix, profitez-en pour laisser votre corps se reposer... tranquillement, calmement... vous pouvez maintenant commencer à porter votre attention sur votre respiration... vous pouvez porter votre attention sur l'air qui entre et l'air qui sort de vos narines... tranquillement, calmement, sans chercher à modifier votre respiration, juste observez les sensations de l'air qui entre et de l'air qui sort de vos narines... et vous pouvez remarquer que l'air qui sort est un peu plus chaud que l'air qui entre... L'inspire, l'expire... très bien, continuez ainsi sans modifier particulièrement votre respiration juste la ressentir avec attention... vous remarquez peut-être que l'air qui sort est un peu plus chaud que l'air qui entre... et en même temps que vous accueillez votre respiration vous pouvez aussi porter votre attention sur le contact de vos pieds sur le sol... l'inspire-expire et le contact de vos pieds sur le sol, très bien... tranquillement. vous pouvez aussi remarquer d'autres sensations ailleurs dans votre corps, le battements de votre cœur... calmement vous continuez à porter votre attention sur l'inspire-expire et sur les sensation de vos deux pieds, de leur contact avec le sol... le contact de vos pieds dans vos chaussures... très bien, tranquillement, calmement, inspire-expire et sensations des pieds... puis **(i)** vous allez bientôt me faire un signe en

levant légèrement un bras pour m'indiquer que vous êtes prêt à continuer; vous allez légèrement lever un bras pour m'indiquer que vous êtes prêt à continuer mais prenez votre temps pour cela... ... c'est très bien.... tranquillement, calmement... **<Si bras non encore levé au bout de 5-10 secondes répétez à partir de (i) ceci à phrasé lent et calme mais à volume plus fort>** Très bien, tranquillement, à votre rythme vous allez maintenant inspirer en même temps que vous portez votre attention sur votre pied gauche puis expirer en même temps que vous portez votre attention sur votre pied droit, tranquillement, à votre rythme, vous allez bientôt inspirez et porter en même temps votre attention sur le pied gauche, puis expirer et porter en même temps votre attention sur votre pied droit... inspire-pied gauche, puis expire-pied droit, c'est bien ... à votre rythme... prenez le temps nécessaire pour trouver un coordination qui vous convienne suffisamment, un rythme où vous êtes à l'aise... c'est bien... inspire-pied gauche puis expire-pied droit... et vous accueillez tranquillement ce qui se passe par ailleurs dans votre expérience, dans votre corps, pendant que vous coordonnez ainsi inspire-expire et sensation pied gauche-pied droit, **<essayez de parler avec un rythme régulier, en vous basant par exemple sur votre propre rythme d'inspire-expire>** Vous accueillez tout ce que vous pouvez accueillir de cette expérience... accueillez le repos, la relaxation de cette séance... à votre rythme... vous continuer à profiter du fait que pendant cette séance vous n'avez rien d'autre à faire que d'écouter ma voix et accueillir votre expérience, écouter ma voix, respirer et être en contact avec vos sensations... vous pouvez observer ce qui se passe en même temps ailleurs pour vous lors de cette expérience relaxante d'inspire-expire-pied gauche-pied droit... s'il y'a des pensées qui vous viennent et c'est normal, imaginez un petit calepin sur lequel vous notez les choses que vous ne voulez pas oublier; un petit calepin pour ne pas oublier et vous en occuper après la séance... c'est bien, vous pouvez aussi en même temps porter aussi votre attention sur votre contact sur ce fauteuil, ce fauteuil solide, sûre et stable qui vous porte et vous portera de manière sûre pendant toute la durée de cette séance de relaxation... vous remarquez peut-être cet état de calme... de calme grandissant... de tranquillité... profitez du fait que vous n'avez rien à faire pendant cette séance hormis écouter ma voix... puis **(i)** vous me ferez bientôt un léger signe en levant légèrement un bras pour m'indiquer que vous êtes prêt à continuer; bientôt, prenez votre temps c'est bien... et ce léger mouvement du bras vous montrera peut-être que vous êtes déjà un plutôt bien relaxé relaxé, prenez votre temps... c'est bien... tranquillement, calmement, **< adopter un rythme de parole régulier, lent, calme. N'hésitez pas à répéter certains mots et bouts de phrases qui vous semblent adaptés>** vous allez bientôt marcher sur un chemin, un chemin réel ou imaginaire, vous allez bientôt marcher sur ce chemin **<si pas signe du bras alors répéter à partir de (i)>** et sentir vos pas sur ce chemin... c'est un chemin que vous connaissez déjà, qui est familier ou alors un chemin que vous ne n'avez jamais vu, en tout cas un chemin en un lieu sûr, agréable... vous marchez, vous allez bientôt y marcher sur ce chemin... à votre rythme c'est bien, vous sentez vos pas avancer; vous regardez autour de vous et appréciez le calme, la sécurité, les couleurs, l'ambiance apaisée de ce chemin... vous avancez... vous avancez à votre rythme, vous sentez vos pas, vous pouvez regarder vos pieds, vous accueillez ce lieu, ce paysage sûr où vous vous trouvez... vous avancez à un rythme ni trop lent, ni trop rapide, calmement, tranquillement, il y fait une température suffisamment bonne sur ce chemin et vous suivez vos pas, tranquillement, vous observez, accueillez ce lieu et ce qui le compose ... vous continuez à marcher et vous allez bientôt voir une porte, au loin devant vous sur ce chemin vous allez voir apparaître une porte qui est familière ou alors c'est une porte que vous n'avez jamais vu... c'est bien, à votre rythme vous allez apercevoir cette porte, familière ou inconnue, vous approchez à votre rythme de cette porte ... cette porte ouvrira bientôt sur un lieu agréable et vous l'ouvrirez après m'avoir fait un signe du bras mais prenez votre temps, laissez venir à vous le choix d'un lieu agréable connu ou inconnu, un lieu agréable et sûr, qui se trouve derrière cette porte et que vous souhaitez visitez... un lieu agréable et sûr, c'est bien, à votre rythme... tranquillement... calmement vous prenez le temps d'avancer sur votre chemin vers cette porte et vous laissez pendant ce temps venir à vous le choix d'un lieu que vous aimerez voir, revoir, et qui se trouve derrière cette porte... tranquillement... vous laissez venir à vous un choix de lieu réelle ou imaginaire, sûr, que vous souhaiteriez visiter, retrouver, explorer après avoir ouvert cette porte... Ce lieu se trouve derrière cette porte, vous vous approchez à votre rythme et **(i)** vous me ferez un signe avant d'ouvrir cette porte, quand vous serez devant.. à votre rythme... vous me ferez un léger signe d'un bras, bras que vous lèverez légèrement pour m'indiquer que vous ouvrez la porte et que vous entrez en ce lieu agréable et sûr, prenez votre temps c'est très bien... tranquillement, calmement... **<rédétez à partir de (i) si nécessaire>** ... vous passez cette porte, vous l'avez passé, c'est bien... à votre rythme... **<espaces vos prises de paroles selon un rythme régulier, diction régulière, voix monotone qui berce>** et **(A)** vous accueillez ce qu'il y a derrière cette porte, ce lieu agréable et sûr, réel ou imaginaire, familier ou à explorer... vous y êtes en sécurité vous observez, vous accueillez... vous explorez... vous vivez ce que vous avez à vivre en ce lieu stable et sûr... vous y êtes en sécurité, à l'aise, de plus en plus à l'aise... tranquillement, calmement, vous y accueillez les couleurs ou les présences ou les objets ou tout cela ou le calme et le silence, d'y reposer... juste être présent, libre à vous d'y faire ce que vous souhaitez y faire... d'y faire ce que vous souhaitez, d'y découvrir ce qu'il est possible d'y découvrir, les couleurs, les présences, juste être présent, s'y reposer... les objets ou tout cela ou le calme et le silence, tout est possible... à votre rythme... s'y reposer, vous profitez de ce lieu agréable et sûr... marcher ou courir, s'asseoir... rencontrer... écouter ou parler... voir ou sentir... s'y reposer... les

couleurs, la présence... < depuis le (A) et selon votre intuition : répéter certains termes, en enlever d'autres>  
Puis vous envisagez de bientôt quitter ce lieu, vous prenez votre temps pour en profiter avant de bientôt le quitter et vous pourrez y revenir si vous le souhaitez à l'avenir, prenez votre temps... (i) puis vous allez bientôt lever légèrement un bras pour m'indiquer que vous aller sortir par la porte, dans l'autre sens... vous profitez encore quelques instant de ce que vous avez à faire en ce lieu, de ce que vous avez envie d'y faire... c'est bien vous levez un bras pour m'indiquer que vous reprenez le chemin dans le sens du retour... vous repassez la porte, vous allez bientôt repasser la porte dans l'autre sens et vous retrouvez le même chemin que tout à l'heure, le chemin du retour et vous me faites un signe avant... à votre rythme... (si pas encore signe du bras alors reprendre à (i)) c'est bien, tranquillement, calmement, vous avez passé la porte et vous retrouvez le chemin du retour.. ce chemin calme et agréable vous l'empruntez à nouveau et vous vous éloignez de ce lieu et de cette porte à votre rythme... vous vous éloignez de ce lieu agréable et sûre que vous venez de visiter et que vous pourrez retrouver si vous le souhaitez à l'avenir en empruntant ce même chemin... tranquillement, à votre rythme vous avancez sur ce chemin qui vous amènera à votre rythme vers la fin de cette séance de relaxation, prenez votre temps... prenez le temps de profiter encore de cet état de calme, de relaxation pendant que vous marchez sur ce chemin, en avançant à votre rythme sur ce chemin du retour tandis que je vais bientôt démarrer un compte à rebours de 10 à 1 pour vous accompagner à sortir de cet état de relaxation... tranquillement c'est bien, je vais bientôt compter de 10 à 1 pour vous accompagner à sortir de cet état de relaxation... Vous envisagez de bientôt ouvrir les yeux mais pas tout de suite, vous profitez encore quelques instants de cette expérience agréable de repos, de relaxation c'est bien... < le volume de votre voix et la vitesse de votre élocution augmentent peu à peu au cours du compte à rebours> , 10 vous envisagez de bientôt refaire de légers mouvements des doigts ... 9 vous envisagez de bientôt bouger les pieds ... 8 tandis que ma voix redéveloppe peu à peu normale vous allez peut-être bientôt vous étirez et ainsi vous rendre compte que votre corps s'est reposé, vous continuez à marcher sur ce chemin du retour à cette pièce ici ... 7 ... 6 vous savez que vous allez bientôt vous lever, 5 vous devenez de plus en plus présent à la pièce qui nous accueille, sa température, son ambiance, les bruits de l'environnement, 4 vous retrouvez un contact différent avec le fauteuil sur lequel vous bougez peut-être davantage, 3 ma voix redéveloppe normale et vous allez bientôt ouvrir les yeux, 2 vous serez complètement revenu à votre état habituel lorsque vous boirez à nouveau un peu d'eau, 1 vous pouvez ouvrir les yeux si ce n'est déjà fait, la séquence de relaxation est terminée. Prenez le temps nécessaire pour revenir.

<Laisser quelques instants de silence et reprenez de votre côté vos mouvements.>

Feed-back libre (bien préciser au sujet qu'il peut partager ce qu'il souhaite et garder ce qu'il ne souhaite pas, notamment le lieu visité)  
puis

Questions utiles à poser au sujet :

- La séance a-t-elle été reposante, relaxante comparativement à son état avant la séance ? À quoi le sait-il ?

Nota bene : Les critères sur lesquels le sujet se base sont intéressants à mettre au jour dans un objectif de réutilisation de l'hypnose.

Qu'est-ce qui était notable lors de la séance ? appréciable ? Moins agréable voir désagréable (exemple : vertige, lourdeur excessive des membres) ?

Trouve-t-il que vous avez trop parlé, pas assez ? Votre débit de parole a-t-il trop lent, trop rapide ? - Les moments d'interaction avec levée de bras (signaling) ont-ils été réussis ou peuvent être améliorés pour la prochaine fois ?

- Souhaite-t-il se mettre d'accord sur un protocole pour les interactions lors des prochaines séances. Exemple : bouger un pied ou la tête au lieu du bras, parler etc...

## 11. Approfondissement de la transe \_ cinq exemples de métaphores

L'approfondissement d'une transe se fait de façon métaphorique. Imaginez la façon dont vous pourriez amplifier l'état hypnotique que vous vivez. Plusieurs possibilités s'offrent à vous. Par exemple :

- le compte ou le décompte : de 1 à 5 ou de 5 à 1 ;
- la descente ou la montée d'un escalier (ou d'un ascenseur) ;
- un chemin parsemé de repères : à chaque repère franchi, vous allez plus loin dans la transe ;
- par ouverture et fermeture des paupières : « Tu ouvres les yeux, et chaque fois que tu les fermes, tu approfondis deux fois plus l'état d'hypnose, etc. » ;
- par instauration d'une boucle automatique sur la respiration : « Chaque fois que tu inspires, tu approfondis cet état d'hypnose... tandis que chaque fois que tu souffles, tu approfondis encore deux fois plus cet état d'hypnose... ».

## Cinq scripts pour la phase de travail

- 1 Sac à dos**
- 2 Le nuage magique**
- 3 Le boîtier magique**
- 4 La réification**
- 5 Les ballons**

### 1. Le sac à dos

On utilise ici la **dissociation**. La douleur n'est pas réifiée de façon précise, on s'en sépare globalement. On peut y associer d'autres émotions, des souvenirs ou des sensations qu'on ne souhaite plus garder.

« Tu peux t'imaginer dans une montagne enneigée, faisant du ski de randonnée, dans une neige complètement immaculée, sous un ciel bleu avec un beau soleil,... Un lieu magique... vois comme la neige scintille, cette belle neige poudreuse comme un champ de diamant, c'est comme si chacune de tes cellules scintillait de mille feux... n'est-ce pas paradoxal de penser que la neige puisse briller de mille feux, tu sais quelquefois... les extrêmes se rejoignent. Tu continues ton chemin dans la joie, en ce magnifique décor, cet écrin de montagne serti de diamants, dans un calme olympien, et tu continues à cheminer très tranquillement... voilà, très bien... jusqu'à un panorama avec un surplomb qui te donne accès progressivement à une très belle vue, tu as pu changer d'altitude, t'élever comme tes parents t'ont élevé, dans une attitude d'élévation, élévation de la joie, du bien-être, élévation de l'âme, élévation des sentiments, de la pureté, de l'amour de soi et des autres... tu continues tranquillement jusqu'à ce panorama, et là tu t'aperçois que dans le dos, tu as quelque chose qui peut-être n'était pas évident au départ, tu ne t'en étais pas aperçu, qui est un sac à dos... ce sac à dos est apparu progressivement,

au fur et à mesure que tu as effectué ton voyage... soudain, il t'apparaît moins léger qu'initialement, et tu peux tout à fait demander à ton inconscient qui confirmara tes propos, que sont apparus sur l'écran des neiges un certain nombre de choses qui ne sont plus utiles à ton bien-être... c'est une fonction en quelque sorte de nettoyage, on pourrait dire automatique de ton inconscient,... quelque chose qui s'approfondit et se détend de plus en plus, comme ça, voilà... Et tu as là toutes ces douleurs, ces colères, ces peurs, ces frustrations... des choses qui n'ont plus lieu d'être, des rancœurs, peut-être des pardons non donnés... des mémoires, des croyances, des choses qui ne te faisaient forcément pas avancer aussi vite que tu le souhaitais,... qui ont accaparé des ressources... Ces ressources qui maintenant sont à nouveau en circulation, très bien, comme ça, voilà... ce sont peut-être d'anciennes relations qui sont également matérialisées dans ce sac à dos, des zones d'inconfort du corps, ... ou de l'esprit, dans les émotions, dans le cœur... qui maintenant ne méritent plus d'avoir ton attention et ton intérêt... que ces vieilles mémoires, ces vœux périmés, ces loyautés inconscientes, très anciennes... peu importe d'où elles viennent, c'est simplement des choses qui ne sont plus nécessaires et que, sans les juger, parce qu'elles ont fait partie de toi... simplement leur dire qu'elles n'ont plus leur place dans ta vie, elles n'ont plus leur place dans ta joie, elles n'ont plus leur place nulle part chez toi... Maintenant, jette complètement ce sac à dos, pour plus de légèreté, dans tous les domaines de ta vie... ton inconscient a pu placer là tout ce qui était périmé. Tu es là dans l'unité... et c'est justement que cette unité a pu être atteinte... que le tri a pu être possible... fais ce que

tu estimes être bon pour toi...

Maintenant, je t'invite à te connecter encore à tous tes organes, à toutes tes cellules, ton milieu intérieur et ressentir la légèreté, la légèreté du souffle, la joie... ressens la légèreté, le bien-être, profite de la vue, de la joie, de cette neige scintillante et tu peux tout à fait fixer tes skis de randonnée et descendre dans la poudreuse, et je n'aurai qu'une seule consigne, fais-toi plaisir. Respire tranquillement pour que tu puisses bien intégrer ce nouvel état de légèreté, de détente et de bien-être enfin retrouvés... »

## 2. Le nuage magique (pour expirer la douleur)

Ce script est une façon parmi d'autres d'utiliser le principe du **souffle vital**. Une fois l'état d'auto-hypnose obtenu par l'induction de votre choix, le principe de cette phase de travail est d'évacuer la douleur lors de la phase d'expiration par le nez. Focalisez bien votre attention sur la manière dont est représentée la douleur : substance noircâtre ou fumée grise, excès de chaleur, poussière, vapeur d'eau, etc. Amplifiez la sensation d'évacuer la « substance-douleur », et prenez le plus possible d'énergie vitale quand vous inspirez.

« Maintenant que tu as fermé les yeux, tu peux te sentir entouré d'un cocon bienveillant, très agréable, un peu tiède, protecteur et enveloppant... je t'invite... à laisser ce bien-être s'amplifier... à te focaliser sur la respiration...

confiance en toi, cette joie, cette bienveillance. »

## 3. Le boîtier magique

Il est possible de modifier les caractéristiques de l'objet matérialisant la douleur en utilisant les cinq sens, la grille VAKOG.

« Imagine que tu accèdes à une structure qui ressemblerait à une console ou une table de mixage. Différentes manettes et curseurs la composent. Cette console est divisée en cinq zones, correspondant chacune à un canal sensoriel. À gauche, tu as la zone visuelle, puis la zone auditive, kinesthésique et olfactive, et enfin tout à droite, la zone gustative...

Au-dessus, tu as un magnifique écran géant. Son rôle principal est d'y visualiser ton double (*dissociation*) porteur de la douleur. La douleur a été matérialisée sous la forme d'un objet que tu peux nommer la "chose"...

Une fois installé confortablement devant cet écran, c'est à toi et à ton imaginaire de jouer...

Active les boutons et curseurs du visuel pour diminuer la taille de la chose, rendre sa forme beaucoup plus harmonieuse, ses couleurs plus belles ou au moins plus neutres. Même principe pour le canal auditif. Le bruit strident d'un volume sonore assourdisant va devenir une mélodie douce, agréable, plaisante, voire un silence apaisant...

Pour le canal kinesthésique, commence par ce qui te paraît

Tu peux ressentir dans le corps, ces endroits... où la douleur... émet comme une fumée grisâtre... quelque chose d'assez chaud... et qui sort par les narines à chaque fois que tu souffles... et plus tu te laisses aller à cet état un peu spécial et agréable qu'on appelle l'hypnose... plus ce phénomène s'effectue naturellement... puissamment... efficacement... de façon naturelle... Plus tu allonges l'expiration, plus tu te libères de cette fumée chaude et grise... et plus le bien-être s'installe durablement dans le corps... ces endroits du corps qui émettent de la fumée... il y a eu de l'inflammation... avant... des flammes... du feu et donc de la fumée... plus tu respires... plus la fumée chaude diminue...

Le souffle, c'est la vie, et peut-être que tu peux voir cet air neuf et frais qui circule dans les bronches et va oxygénier chacune des alvéoles pulmonaires... très bien... comme ça... et l'ensemble des tissus de l'organisme, chacune des cellules, et cet air peut avoir une certaine couleur, une couleur bleue, la couleur de la détente, la couleur de la joie, la couleur du bien-être, peut-être que tu peux entendre un murmure, une musique, comme un soupir d'aise, le murmure de chacune des alvéoles pulmonaires, le chant des cellules, et de chacun des organes du corps qui se détend et qui s'assouplit... toutes ces vibrations, ces sons magiques de la vie en mouvement, avec le flux et le reflux du souffle... et tu peux également ressentir le caractère moelleux et tiède de cet air qui a été filtré au niveau du nez, qui a été humidifié, apaisé, optimisé, et qui va permettre de nourrir la vie, de nourrir la joie, et tu continues à glisser à l'intérieur de toi-même. Plus tu inspires, plus tu approfondis cet état de détente, plus tu souffles, plus tu approfondis cette

le moins agréable. Si la chose serre et comprime la partie du corps où elle est installée, tourne le bouton dans le sens d'un relâchement complet de la pression. La lourdeur d'un objet ressemblant à une plaque de béton ou de plomb sera allégée jusqu'à un niveau acceptable, jusqu'à ce que tu ressentes de l'indifférence pour la chose et que tu obtiennes son oubli complet et définitif...

La température subjective est souvent modifiée dans les douleurs chroniques. Les températures très élevées seront refroidies par les curseurs et boutons appropriés de la console. Règle-les en général à la température du corps, et pense en termes de "fraîcheur" plutôt que de "froid". Les parties du corps que tu sens glacées seront réchauffées doucement, tiédies. Tu peux y ajouter un effet visuel comme on peut le voir dans les caméras infrarouges mesurant les dégagements thermiques. Le rouge vif d'une sensation de brûlure peut s'atténuer pour devenir couleur peau, pendant que la sensation se normalise...

Une sensation de décharge électrique dans une partie du corps de ton double est l'occasion de visualiser des câbles électriques qui transportent cette électricité. Appuie sur l'interrupteur capable immédiatement d'interrompre ce circuit électrique...

Une fois la chose réduite le plus possible, elle peut être évacuée, éliminée par tous les moyens métaphoriques qui peuvent se présenter à toi : la jeter dans la mer ou dans une rivière, dans un puits ou la laisser être emportée par le vent...

Sur le plan émotionnel, sens-toi plus léger, plus libre, plus heureux et plein de confiance en toi, ici et maintenant...

Tu viens de créer une nouvelle réalité sur plan sensoriel et

émotionnel.

Constate le plus intensément possible que tu as pu obtenir des sensations agréables...

Maintenant est venu le temps de te réassocier à ton double et d'intégrer, à ton rythme, tranquillement et joyeusement, les nouvelles sensations de bien-être. Prends tout le temps nécessaire pour visualiser, entendre et ressentir la nouvelle situation de bien-être au niveau de ton corps...

Dirige-toi vers le curseur appelé "confort général". Monte-le progressivement, à ton rythme, au maximum en savourant chaque transformation physique du corps, le ressenti agréablement confortable, la détente et la confiance qui s'installent durablement dans ton monde intérieur...

Enfin, sur un écran spécial situé dans une autre partie de la console, tu peux imaginer ta vie dans le futur, maintenant que tu n'as plus de douleur. Fais défiler, scénarise toutes les situations où tu vas profiter de ta nouvelle vie : en couple, au travail, en famille ou en vacances. »

#### 4. La réification

Veillez aux mots que vous employez et à remplacer le verbe « être » par le verbe « avoir » quand vous évoquez la douleur. Vous n'êtes pas une personne douloureuse chronique, vous êtes une personne normale qui a des douleurs chroniques. N'hésitez pas à recadrer gentiment les personnes de votre entourage voire les professionnels de santé qui s'occupent de vous. Ne vous identifiez pas à vos douleurs.

de te libérer de cette sensation interne et de la déplacer à l'extérieur... Très bien... le ballon rouge est là devant toi... profite de ces nouvelles sensations agréables à l'intérieur du crâne... et elle s'amplifient, ces bonnes sensations intérieures, au fur et à mesure que le ballon rouge se gonfle à l'extérieur... Parfait ! Il est temps pour toi de libérer ce ballon à l'extérieur et de le laisser s'envoler, s'échapper... Sa taille diminue progressivement car il s'en va de plus en plus loin... et plus il diminue, plus la détente et le calme s'installent dans ta tête... Une couleur neutre est maintenant présente dans le crâne... la couleur de l'air... la température du corps... chaque fois plus agréable... à chaque respiration plus détendue, confiante et sereine... est-ce-que tu peux voir ton cerveau sourire... est ce que tu peux entendre ton cerveau exprimer toute sa gratitude envers toi et l'exercice que tu as réalisé ? Tout est calme maintenant et tu vas pouvoir passer une excellente journée ! »

En pratique, veillez à matérialiser la douleur le plus précisément possible. Par exemple, si la douleur est diffuse, condensez-la, rassemblez-la sur une plus petite surface, sur laquelle il vous sera plus facile de travailler. Rafraîchissez une douleur de type brûlure, allégez une douleur de type pesanteur, réduisez à quelques millimètres carrés une douleur étendue à toute la région du dos. Si la matérialisation se fait facilement, c'est bien, poursuivez le processus de façon non crispée. Si c'est moins facile, ne vous attachez pas trop au résultat. Seul le processus, la démarche intérieure compte. Laissez venir ce qui vient, sans *a priori*. Même si un seul paramètre est harmonisé, vous

La douleur est souvent décrite et matérialisée spontanément selon une forme, un objet : c'est ce qu'on appelle la « réification », « J'ai l'impression qu'on m'enfonce un pic métallique chauffé à blanc dans le dos », « J'ai le crâne pris dans un étau » ou « C'est comme si j'avais une masse de plusieurs kilos autour du genou ». Le travail en auto-hypnose sera facilité par la suite car vous pourrez partir de cette douleur déjà chosifiée pour en changer les caractéristiques et vous en débarrasser.

Par exemple pour une migraine, le travail avec la réification peut aboutir au script suivant.

« Ton mal de tête est représenté par un ballon qui a la même taille que ta tête. Tu te représentes la douleur qui est là depuis ce matin comme un ballon rempli d'un air chaud, de couleur rouge vif, avec des pulsations. Tu vas pouvoir transférer à l'extérieur tes sensations par l'exercice suivant. Dans ta respiration, chaque fois que tu souffles par le nez, tu vas laisser sortir cet air rouge et imaginer gonfler un ballon situé à l'extérieur de toi. Au même moment, le ballon gonflé dans ta tête se détend, se dégonfle à chaque expiration... très bien... Tu peux t'aider en poussant par le ventre quand tu souffles. Après quelques minutes où tu auras transféré toutes tes sensations internes pas très confortables vers l'extérieur et reconstitué le même ballon mais à l'extérieur, avec les mêmes caractéristiques d'un air rouge vif, un ballon avec la même forme, la même taille... Très bien, tout cet air qui a informé ton cerveau à chaque passage dans la partie haute du nez, de ton intention forte

obtiendrez du mieux-être.

#### 5. Les ballons

Ici aussi on utilise la **dissociation** pour se séparer définitivement de la douleur. Il n'y a pas toujours besoin de matérialiser précisément ce dont on souhaite se débarrasser car la douleur s'en va de façon globale. Vous pouvez dire, comme une sorte de fusible, que votre inconscient ne vous présentera que ce qui est prêt à partir, dont vous pouvez vous défaire en toute sécurité.

« Imagine une montgolfière. Deux possibilités s'offrent à toi :

- mettre la douleur dans la nacelle et regarder la montgolfière s'envoler ;
- accrocher des ballons gonflés à l'hélium sur certaines parties peu confortables du corps, puis libérer le ballon qui s'envole, emportant avec lui ce qui doit partir. »

Variante :

« Enferme les douleurs dans une bulle. Puis libère cette bulle dans l'atmosphère et regarde-la disparaître à tout jamais. Aide la bulle à s'envoler à chaque fois que tu souffles. Allonge le souffle pour éloigner la bulle plus vite. Une fois ce travail de nettoyage achevé, tu peux bâtir une ambiance agréable, convoquer des énergies positives pour agrémenter ton monde intérieur. Par exemple, tu peux faire venir, à chaque inspiration, de grosses bulles chargées de bonheur. Permettent-elles de faire partie de toi. On dit bien "être inspiré", "respirer le bonheur" ou "respirer la joie de vivre". »

## 12.- Auto-hypnose de nuit

Avant de vous endormir :

- visualisez votre corps recouvert d'un enduit sur les endroits douloureux. Cet enduit peut avoir les caractéristiques définies lors de la chosification : poisseux, lourd, piquant, brûlant, glacé, etc. Il peut aussi avoir d'autres caractéristiques que votre intuition ou votre inconscient vous montrera. Demandez à votre inconscient de trouver durant la nuit le chemin vers le bien-être en vous libérant de cet enduit ;
- focalisez-vous sur les zones de bien-être de votre corps et demandez qu'elles s'étendent à tout le corps durant la nuit ; l'enduit disparaît petit à petit. Dites par exemple : « Cher inconscient, comment t'y prendrais-tu pour que cette région de mon corps soit détendue et confortable ? » ou « Qu'est-ce qui ferait que pour toi (tel mouvement) devienne beaucoup plus facile ? » Vous n'avez ainsi pas de métaphores compliquées à inventer : vous interrogez votre inconscient et les réponses surgissent, à condition d'y être attentif. Aller chercher les réponses en vous va stimuler votre imaginaire et créer une nouvelle réalité intérieure souvent beaucoup plus agréable ;
- après avoir fait un nettoyage complet du corps, redécrivez le corps avec des mots dont vous sentirez chacune des vibrations : détente, confort, joie, sourire, plaisir, confiance, etc.

## 13.- Méditation du raisin

### MÉDITATION AVEC RAISIN (JOHN KABAT-ZINN, 1990, P. 47)

1. Observer le raisin, la structure..., les couleurs..., les différentes formes..., le sentiment du contact du raisin avec votre main..., et les pensées qui peuvent sortir/apparaître en observant le raisin... ;
2. Et cependant on va essayer de sentir les odeurs ; on bouge la main envers votre nez et on essaye de sentir, de donner une description de ce que vous sentez..., les différentes odeurs qu'on peut inhale... ;
3. Et puis on peut apporter le raisin envers sa bouche – lentement – ; on dirige la main envers votre bouche et cependant on peut remarquer le mouvement de votre main qui apporte la nourriture envers votre bouche..., remarquer qu'éventuellement on commence déjà à saliver... ; remarquer la salive, de l'eau dans la bouche, avant de commencer à manger... ; inhale les odeurs et donner un nom à cette odeur... ; soit on remarque les souvenirs liés au raisin et les odeurs... ;
4. Et maintenant on commence à manger ; ...on sent le contact du raisin dans la bouche, la salive, et toutes les sensations dans la bouche, on mange tranquillement... ; calme... ; et on peut avoir une expérience très particulière, que c'est la première fois d'avoir goûté un raisin avec tant de plaisir, avec autant de goût... ;
5. Avaler le raisin et suivre le chemin du raisin jusqu'au moment qu'il entre dans votre estomac..., et se concentrer sur le sentiment du raisin dans votre estomac.

### Sources :

- Institut Français d'Hypnose , Paris
- *Traité d'hypnothérapie : fondements, méthodes et applications* sous la direction d'A.Bioy de D.Michaux.  
Ed.Dunod 2007
- Hypnose et auto-hypnose pour arrêt la douleur - P.Pencalet - Ed.Albin Michel