

Séance hypnose : compte à rebours pour l'induction

On s'installe confortablement, on respire de plus en plus calmement, profondément...

Fermez les yeux sur une inspiration...

Et apercevez un jardin avec peut-être une pelouse verte ou pas, douce,... peut-être sentirez-vous l'air agréable sur votre peau, la température de l'air qui vous convient, qui est juste comme il faut et peut-être le chant des oiseaux au loin, ou plus proche de ce que l'on imagine ...

Et là, vous apercevez une série de dix coccinelles qui avance, se fraie un chemin et explore le jardin à la recherche de ... on ne sait pas encore très bien... Vous pouvez vous amuser à compter les points sur le dos de celles-ci.

Ah voici, la 1^{ère} qui approche et vous vous surprenez à compter les points sur son dos , il y en a exactement 10.

Sur la suivante, il y en a 9 et c'est comme si un peu de tension s'enlevait de vos épaules...

La prochaine, un peu plus loin est peut-être différentes des autres par sa couleur, peut-être est-elle jaune ou rouge à pois noirs ou noire à pois rouges ou comme vous le désirerez...

Vous pourrez constater par contre qu'il n'y a que 8 points sur son dos. Et comme chaque fois qu'un point disparaît un poids s'envole et vous vous sentez de plus en plus détendu et c'est agréable de se sentir ainsi avec une sensation de détente.

Sur la coccinelle suivante il n'y en a plus que 7 et celle d'après 6 et vous pouvez être curieux de vous demander si cette série se poursuit régulièrement, de manière rythmée...

Vous voici proche de la coccinelle à 2 points sur le dos et là vous vous sentez confortablement installé sur votre siège.

Confortablement ancré, vous voici arrivé à l'unique coccinelle avec un unique point sur le dos, point de la couleur que vous désirez sur cette coccinelle toute scintillante, brillante sous le soleil du jardin.

Contemplez cette unique et belle coccinelle aux douces couleurs dans cette pelouse aux odeurs multiples, subtiles et inspirez profondément la sérénité qui se dégage de cet instant.

Prenez le temps peut-être de goûter l'air environnant, ambiant et lorsque vous vous sentirez prêt, que vous aurez profité de cet instant, je vous proposerai de revenir à ...