

Induction par fixation d'un point, Braid

Métaphore de Marie-Pierre Preud'homme

Plus de ressources pour la formation en hypnose Formathéra Liège

<https://www.formathera.be/formation-de-base-en-hypnose/>

Je vous propose de vous installer confortablement, les yeux ouverts, levez légèrement les yeux au niveau de l'horizon.

Je vais trouver un point à fixer, un point qui peut-être, un endroit spécifique qu'il y a là face à moi. Je fixe un point, cela peut-être au mur, sur la fenêtre, au plafond, même sur la lampe, sur un cadre, je ne sais pas.

Je vais commencer à fixer un point avec obstination, obsession même, un peu comme si j'avais peur que ce point ne s'échappe si je le lâche du regard.

J'observe ce point, et toute mon énergie, toutes mes pensées, toutes mes sensations se concentrent et s'orientent vers ce point. Je laisse les yeux bien grands ouverts et peut-être qu'aux alentours, que tout autour de ce point, les contours s'estompent.

Je fixe ce point, c'est la seule chose qui est importante, ce point que j'ai choisi ou qui m'a choisi et progressivement à l'inspire je vais écarquiller davantage les yeux et à l'expire ils se laissent relâcher, les paupières se relâchent comme si elle avaient envie de se fermer mais pourtant elles ne vont pas se fermer, j'inspire et j'ouvre encore plus grand comme si les yeux allaient sortir de leurs orbites, j'ouvre encore plus grand et à l'expire je relâche les paupières, les muscles des yeux sans pour autant fermer les paupières. Et progressivement je vais de plus en plus laisser se baisser mes paupières mais pas trop fort, ni tout de suite, je continue à l'inspiration à écarquiller, à ouvrir bien grand.

Laisser se relâcher à l'expiration et à la prochaine expiration, tout en fixant ce point je laisserai mes paupières se fermer mais je regarde toujours en direction de ce point. A l'inspiration j'ouvre et directement je retrouve ce point.

Je continue ainsi à ouvrir bien grand, à écarquiller, je fixe ce point, je l'enfonce davantage là où il est. Et à l'expiration je ferme les yeux et au travers de mes paupières je localise toujours ce point, je continue à chaque expiration à

refermer , très bien, à rouvrir à l'inspiration toujours plus grand, je continue même si les yeux piquent, même si les paupières ont envie de se fermer , je continue à fixer ce point, puis à un moment donné les paupières vont se fermer tranquillement , il peut être totalement agréable de les laisser se fermer ainsi , ainsi closent sur les yeux , exactement comme des volets. Je suis parfaitement à l'abri derrière ces paupières fermées comme des volets et cela peut me faire penser à une soirée d'orage ou de grand vent , où les évènements extérieurs se déchainent à l'extérieur, ou entendre battre la pluie sur les volets, ou entendre le vent secouer les arbres, tandis qu'on est à l'intérieur bien au chaud , peut-être à écouter crépiter le feu ou à déguster un thé ,une tisane ou un chocolat chaud, et plus les évènements se déchainent à l'extérieur , plus je profite de ce confort et plus j'ai envie de sentir la chaleur de ce feu rassurant, de cette couverture ou peut-être même , de caresser un animal qui est là , tout près de moi , qui se blottit contre moi , partage sa chaleur et plus il y a ces éléments qui se déchainent à l'extérieur plus je me sens complètement en sécurité et à l'abri, et cela invite mon corps à la détente , une profonde détente , vraiment agréable ainsi dans ce lieu, dans ce petit cocon , dans ce petit havre de paix , je suis installée tellement confortablement que toutes les parties de moi , toutes les parties qui me constituent sont en train de retrouver de l'harmonie et de l'équilibre , ainsi des flux d'infos, des flux d'énergie circulent de plus en plus librement dans le corps , de plus en plus facilement et cela est très fluide et agréable. Je suis en train de récupérer et chaque respiration contribue à faire le lien, le lien entre le corps et l'esprit, ou peut-être entre le corps et l'âme, le lien entre intérieur et l'extérieur, le lien entre l'inconscient et le conscient.

Je peux laisser cela se faire tout à fait tranquillement car il est tout à fait naturel de trouver les ressources pour confortablement et agréablement récupérer et retrouver de la fraîcheur, de la fraîcheur dans le corps, dans la boîte crânienne, des idées, des émotions, de nouvelles vagues de fraîcheurs. Je prends de grandes et profondes respirations pour laisser s'intégrer tous les bénéfices de ce moment au plus profond de moi.

Lorsque j'entendrai le chiffre 3 je laisserai les yeux s'ouvrir et je me sentirai rafraîchie et apaisée 1 2 3

Tous droits réservés : <https://www.formathera.be/>